



Roma, 16 settembre 2019 - Un concetto semplice ma spesso trascurato. Il ruolo positivo dell'esercizio fisico nella prevenzione delle malattie e nel miglioramento della qualità della vita è, invece, un dato acquisito in ambito scientifico. Ne parla il prof. Vilberto Stocchi, uno dei maggiori esperti nell'ambito delle discipline in Scienze Motorie, rettore dell'Università degli Studi di Urbino Carlo Bo già presidente della Conferenza Nazionale dei Presidi di Facoltà di Scienze Motorie.

Il prof. Stocchi terrà mercoledì, 18 settembre, un seminario organizzato dall'Università Telematica San Raffaele Roma in collaborazione con l'IRCCS San Raffaele Pisana, moderato dal rettore dell'ateneo romano Enrico Garaci.



Prof. Vilberto Stocchi

“Oggi disponiamo di solide evidenze scientifiche che dimostrano l'efficacia dell'attività fisico nella prevenzione delle malattie croniche come l'obesità, la sindrome metabolica, il diabete di tipo 2. L'esercizio fisico aerobico - spiega il prof. Stocchi - previene in modo significativo le malattie cardiovascolari, polmonari, i tumori, le malattie neurologiche, quelle muscolo-scheletriche. Inoltre, traggono beneficio dall'esercizio fisico le problematiche gastro-intestinali, le alterazioni del sistema immunitario e la sarcopenia. La cellula del muscolo scheletrico, se stimolata, modifica la propria struttura e funzione attivando l'espressione di un numero significativo di geni. Questo comporta un aumento dei mitocondri e del DNA mitocondriale, la riduzione della produzione dei radicali dell'ossigeno e altre importanti modificazioni metaboliche. Inoltre, le proteine prodotte dal muscolo in attività vengono riversate nel sangue e sono in grado di stimolare l'attività di diversi tipi di cellule, contrastando l'infiammazione cronica sistemica e altri importanti benefici per la salute della persona”.

Prof. Stocchi, essere allenati porta a una migliore capacità cognitiva, quanto fa effettivamente bene al cervello?

“L'esercizio aerobico contrasta la fisiologica riduzione del volume del cervello, che si osserva durante l'invecchiamento. Molte ricerche condotte su soggetti in salute, dell'età di 70 anni, hanno dimostrato che l'attività fisica contrasta questa riduzione di volume. In particolare, l'area dell'ippocampo coinvolta nei meccanismi dell'apprendimento e della memoria è quella che è interessata dai migliori benefici. Questo migliora in modo significativo le capacità cognitive, contribuendo altresì a un effettivo miglioramento della qualità della vita”.

È di questi giorni l'allarme lanciato dalla Federazione dei pediatri laziali: un terzo dei bambini di 8-9 anni è sovrappeso o obeso, presenta abitudini alimentari scorrette, è impegnato per 3-4 ore al giorno in attività sedentarie. È vero che i bambini in eccesso di peso rischiano più degli altri lo sviluppo di malattie croniche in età adulta?

“Questo dato è davvero allarmante. Iniziare ad alterare le normali condizioni metaboliche di un soggetto, già in tenera età, significa predisporlo a maggiori rischi di insorgenza di malattie. Occorre intervenire sullo stile di vita, stimolando i bambini a svolgere attività sportiva contrastando lo stato di sedentarietà, che può condurre a uno stato di infiammazione cronica sistemica”

La società del benessere ha creato più comfort e più agi, riducendo lo stimolo al movimento.

Ironizzando si dice sia affetta dalla “epidemia dell'inattività”. Qual è la cura possibile?

“Occorre educare, fin da piccoli, i bambini a svolgere attività all'aperto, vigilando sull'uso eccessivo degli smartphone o videogiochi, in modo da evitare che essi trascorran troppe ore seduti. È una responsabilità, comunque, che ricade in primo luogo sulla famiglia, ma che dovrebbe interessare anche la Scuola”.