

PREVENIRE I DANNI DEL TEMPO IN CINQUE TAPPE

1 Perché l'attività fisica è importante?

Con il movimento si attivano i muscoli e si rinforzano le ossa.

Ma non solo, l'attività fisica mette in moto tutto il sistema corpo. Prima di tutto si attiva il cuore: muovendo i primi passi il nostro cuore aumenta la velocità del battito e si allena.

Poi è la volta del cervello, condizionato dai segnali che arrivano sia dal tessuto nervoso sia dal sistema muscolare, ma anche dall'irrorazione sanguigna che da tutto il corpo porta i nutrienti al cervello.

Il movimento orchestra il funzionamento del nostro corpo: l'attività fisica aiuta tutto l'organismo.

3 I nemici delle ossa

L'inattività e la sedentarietà, che sono il male oscuro della nostra società, non fanno altro che tenere disattivato il segnale del movimento, privando le ossa di ciò di cui hanno bisogno.

Le conseguenze sono semplici: flessibilità ed elasticità, che con il tempo e con gli anni si deteriorano, non vengono ripotenziati dall'utilizzo.

Non muoversi, non tenersi in posizioni posturalmente corrette e non opporsi alla forza di gravità rendono l'osso più fragile e poco allenato a sostenere certe sfide.

2 E gli ormoni

L'essere umano è un grosso centro chimico interconnesso, in cui il cervello condiziona il sistema ormonale,

ma a loro volta gli ormoni stimolati dall'attività fisica portano a tutto il corpo un messaggio di potenziamento e di benessere.

Questo stimolo continua ad invogliarci a fare attività fisica. Quali ormoni entrano in gioco con il movimento?

L'ormone della crescita che non serve solo al bambino, ma anche all'adulto per mantenere il tono, la forza e la massa muscolare.

Poi c'è il testosterone, in parte nell'uomo ma anche nella donna, che serve a rinforzare il muscolo.



Se mettiamo il nostro organismo nella condizione di muoversi gli stiamo facendo un bel regalo di compleanno.

4

I nemici dei muscoli

Il muscolo non stimolato a lavorare perde tutte le sue potenzialità, anche metaboliche.

Se guardiamo la reazione di una persona sedentaria all'arrivo improvviso di una bicicletta che le taglia la strada, vediamo che è capace di togliersi di mezzo immediatamente, tornando con uno scatto inverosimile all'agilità dell'infanzia. Però sappiamo che potrà fare poco più di quello scatto. Conserva infatti delle fibre bianche veloci e leggere, che però garantiscono solo prestazioni di brevissima durata.

Le fibre bianche a differenza delle fibre rosse - ovvero quelle stimolate dal continuo utilizzo, dalla postura corretta, dalla lotta contro lo sforzo - non danno la possibilità di maturare la resistenza nel tempo.



5

Muscoli, ossa e forza di gravità

Come sfruttare al meglio la relazione tra questi elementi?

Dagli studi fatti nello spazio emerge che basta non muoversi, rimanere confinati in un ambiente piccolo e non essere sottoposti alla forza di gravità (che ci consente di ingaggiare una lotta continua contro una forza di resistenza) per perdere nell'arco di poco tempo (1-2 settimane) una quantità incredibile di proteine muscolari e di calcio dalle ossa. Bastano brevissimi periodi per perdere fino al 30%-40% della forza muscolare (ma non solo, la perdita riguarda anche il volume), ci vogliono invece settimane di lavoro continuativo e paziente per tornare ai livelli originari. Stesso discorso vale per le ossa che non sono più sostenute da un impatto costante contro una resistenza (la forza di gravità) e perdono in poco tempo calcio e matrice. Anche in questo caso ci vogliono mesi (a volte anni) per tornare all'origine.

VUOI APPROFONDIRE?

F. Strollo, J. Vernikos. **Ritardare l'invecchiamento è possibile. Come la medicina spaziale ci insegna a conquistare la salute e il benessere.** Il Pensiero Scientifico Editore, 2004.

SCHEDA A CURA DI NORINA WENDY DI BLASIO - MARZO 2014