

Attività fisica: cinque buoni motivi per rimettervi in moto nel 2025

Obiettivi chiari, gradualità, ricompense, piani B, condivisione, programmazione. A inizio anno piovono i consigli su come tenere fede ai buoni propositi, nel periodo che più di ogni altro (forse solo settembre è in grado di competere con gennaio), ci sfida a riscrivere la lista delle cose che vorremmo cambiare. Mangiare meglio, perdere peso, fare più sport, vanno per la maggiore. Infatti, come ci sentiamo ripetere da sempre, lo sport (e l'attività fisica in generale) fa bene alla salute cardiovascolare e abbassa il rischio di tumori e malattie metaboliche, ma ormai sappiamo che può anche migliorare la memoria, il sonno, la sopportazione del dolore, l'umore, e allungare la vita.

Muoversi potrebbe aiutare la memoria

Uno studio pubblicato lo scorso dicembre sul *Journal of Alzheimer's Disease* mostra, dati alla mano, i cambiamenti del cervello nelle persone che fanno attività fisica. Grazie alla risonanza magnetica, i ricercatori hanno osservato il cervello di oltre diecimila persone, ed è emersa una correlazione tra il suo volume e il livello di attività fisica svolta. Chi svolge più attività fisica ha un maggior volume cerebrale, sia per quel che riguarda la materia grigia e la materia bianca, che per specifiche aree, come l'ippocampo (area coinvolta nella memoria e nella navigazione spaziale). Al punto da ipotizzare, scrivono gli autori, un'azione neuroprotettiva dell'attività fisica.

“Abbiamo notato che anche livelli moderati di attività fisica, come fare meno di 4000 passi al giorno, possono avere un effetto positivo sulla salute del cervello – ha dichiarato David Merrill del Pacific Brain Health Center di Santa Monica, uno degli autori della ricerca – Questo è molto meno rispetto ai 10000 passi spesso consigliati e rende l'obiettivo più raggiungibile per molte persone”.

L'attività fisica aiuta a dormire meglio

Scegliendo di muoversi di più potreste osservare benefici anche nel sonno. A patto di non fare sport poco prima di andare a letto – per non rimanere troppo svegli a causa delle endorfine e per non sregolare la nostra temperatura interna – l'attività fisica favorisce infatti un buon sonno. È quanto risulta da un'esperienza condotta da ricercatori giapponesi, che hanno chiesto ad alcune persone di cambiare le loro abitudini: più movimento, anche se per momenti brevi (un'attività moderata/intensa al posto dei minuti che avrebbero passato seduti). Dopo qualche giorno, hanno osservato che muoversi di più migliorava il sonno (soprattutto nelle donne).

Più tolleranza al dolore

Muoversi aiuterebbe anche ad aumentare la soglia del dolore. Così infatti suggerisce uno studio che arriva dalla Norvegia e che ha testato la correlazione tra il livello di attività fisica – o sedentarietà – e la capacità di sopportare il dolore (nella specifica sperimentazione immergendo una mano in acqua ghiacciata). Il risultato (i dettagli sono su [Plos One](#)) è che esiste una connessione tra maggiore attività fisica e maggior sopportazione del dolore, anche se i meccanismi non sono ancora del tutto chiari, ammettono gli autori (la produzione di endocannabinoidi legata all'esercizio fisico è solo una delle ipotesi).

Un grande aiuto anche per la mente

Qualunque sportivo può confermarlo. Tra i più grandi benefici del fare attività fisica ci sono gli effetti sull'umore e l'autostima. Muoversi, faticare, allenarsi, aiuta a sentirsi meglio. Lo si sa da molto tempo ma uno studio pubblicato lo scorso anno sul *British Journal of Sport Medicine* confermava che l'attività fisica consentiva di diminuire i sintomi della depressione e dell'ansia. È vero per ogni tipo di attività fisica, dagli esercizi aerobici allo yoga, e per osservarne gli effetti bastavano poche settimane.

Muoversi salva migliaia di vite l'anno

L'Ocse, insieme all'Oms, ha provato a quantificare i benefici in termini di morti evitate grazie al movimento. Le due organizzazioni internazionali hanno pubblicato una relazione secondo la quale, in Europa, 150 minuti di attività fisica moderata/intensa a settimana eviterebbero più di 10 mila morti premature l'anno. In termini di aspettativa di vita media, i guadagni potrebbero essere di diversi mesi: sembra forse poca cosa ma è ben di più del guadagno osservato in più di dieci anni grazie al miglioramento dell'assistenza sanitaria e delle condizioni socio-lavorative, come ricorda la stessa relazione.