

**Lo studio**

# L'esercizio fisico rigenera il cervello



L'esercizio fisico è essenziale per mantenere in forma anche il cervello. L'antico detto "mens sana in corpore sana" trova una conferma negli esperimenti scientifici. Muoversi regolarmente, infatti, può invertire la degenerazione cellulare e far ricrescere le cellule cerebrali. Lo ha provato Kirk Erickson, psicologo dell'università di Pittsburgh. Lo studio di Erickson ha seguito 120 persone dai 60 agli 80 anni di età. Metà di queste faceva una camminata veloce di 30-45 minuti tre o quattro volte la settimana. L'altra metà eseguiva esercizi di stretching. Chi si era dato da fare a camminare presentava un ippocampo (area cruciale per la memoria) con un volume maggiore del 2%. Anche nei test della memoria gli attivi hanno avuto una performance migliore. Coloro che invece si sono limitati allo stretching hanno visto l'ippocampo restringersi dell'1,5%. Proprio questa riduzione dell'ippocampo può essere un segno precursore

dell'Alzheimer, una delle malattie degenerative che più colpiscono le persone anziane. Si tratta infatti di una forma di demenza invalidante che può colpire oltre i 65 anni o prima.

**Deborah Ameri**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**L'UNIVERSITÀ DI PITTSBURGH: PASSEGGIATE PER AUMENTARE LE DIMENSIONI DELL'IPPOCAMPO**

