

Sport Di corsa contro le rughe così la pelle non invecchia

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE
FEDERICO RAMPINI

NEW YORK
 AT race", la
 corsa del
 topo, è un
 concetto
 negativo

“R in inglese. Quel topolino in gabbia che corre all'infinito nella ruota che gira, è simbolo di una fatica alienante nonché di una società ipercompetitiva. Contrordine: quell'esercizio gli fa un gran bene, al topo. Soprattutto alla sua pelle. Anziché commiserarlo dobbiamo imitarlo, così potremo arrestare e addirittura invertire il processo d'invecchiamento della nostra pelle.

La scoperta, fatta da ricercatori canadesi che poi hanno esteso l'esperimento a cavie umane, ha una risonanza enorme. E si capisce. Siamo di fronte all'elisir dell'eterna giovinezza, o poco ci manca. Gioca anche una sorta di gratifica virtuosa: chi si sobbarca sacrifici e

fatiche per andare in palestra o a correre tutti i giorni, ne ha un premio non solo nella promessa di una longevità allungata e di una vecchiaia migliore, ma perfino qui ed ora, nell'estetica del volto.

La ricerca è stata compiuta da una équipe medica presso la McMaster University dell'Ontario. I primi test sui topi accrebbero la curiosità degli scienziati: i roditori sedentari non solo si ammalavano prima e più spesso, ma anche il loro pelo si deteriorava. Quelli costretti a correre senza sosta nella ruota infernale, invece, avevano un pelo ben più lucido e folto, anche da vecchi. Naturalmente la nostra epidermide e il pelo dei topi non sono la stessa cosa, dunque l'équipe canadese prima di precipitarsi a trarre una conclusione volle fare l'esperimento sugli esseri umani. Le cavie umane del test andavano dai 28 agli 84 anni di età. Divisi in due gruppi. Da una parte gli sportivi, abituati a fare almeno tre ore di esercizio fisico ogni settimana.

Dall'altra i sedentari: meno di un'ora di qualsivoglia attività fisica a settimana. La pelle sotto esame era quella delle cosce, per evitare interferenze dovute all'esposizione al sole.

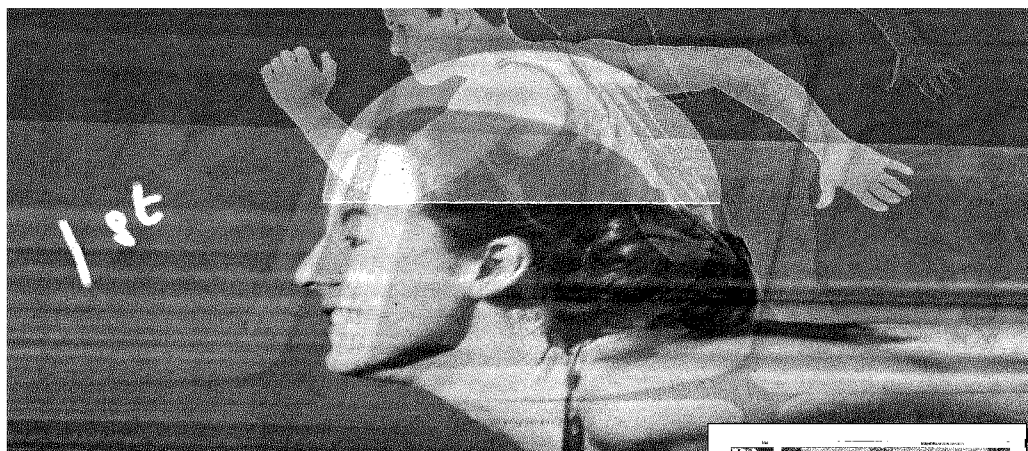
Il bilancio finale sembra inequivocabile: gli sportivi dopo i 40 anni, e perfino arrivati ai 65, hanno rivelato una pelle molto più simile per composizione a quella dei ventenni e trentenni. Gli scienziati, però, hanno voluto fare una verifica ulteriore, anticipando questa possibile obiezione: chi fa più esercizio fisico forse pratica anche un'alimentazione più sana, non fuma. Perciò i canadesi hanno compiuto un altro esperimento. Stavolta prendendo solo soggetti over-65, con una pelle "tipica" per la loro età. Li hanno sottoposti tutti ad un programma di allenamento: corsa o bicicletta all'aperto, due volte a settimana, per 30 minuti a seduta, con un'intensità di sforzo equivalente al 65% della loro "capacità aerobica massima". Il risultato sfiora il miracolo. Gli ultra-

sessantacinquenni ne hanno avuto un evidente beneficio sulla qualità della loro pelle, letteralmente ringiovanita di vent'anni.

Secondo gli scienziati la chiave del fenomeno andrebbe cercata nelle "miochine" che secernono i muscoli sotto sforzo. Resta un dubbio serio al termine della indagine medica. Questo non riguarda il pelo dei topolini, ma la sottile pelle umana sì. Non è chiaro cioè se la cura anti-rughe perseguita con l'esercizio fisico, possa essere controbilanciata negativamente e annullata dai danni dell'esposizione al sole. Chi fa molto sport all'aperto prende più sole, e questo invecchia la pelle. Qui la buona notizia arriva per l'industria dei cosmetici. O le "pantere grigie" si convertono in massa al "running" ma solo dopo essersi abbondantemente spalmate di creme solari; oppure il prossimo boom nei prodotti di bellezza saranno le creme contenenti "miochine".

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'esperimento è stato condotto sui topi. Ma poi ha dato risultati sull'uomo: chi fa attività fisica ha l'epidermide più protetta



La ricerca è stata compiuta da una équipe medica della McMaster University dell'Ontario

