

Nuovi neuroni

Il jogging plasma il cervello

Qual è lo sport che aiuta di più la salute cerebrale? La corsa, secondo uno studio su «The Journal of Physiology» e realizzato da un team finlandese dell'università di Jyväskylä. Sono stati confrontati gli effetti neurologici innescati da diversi tipi di esercizi: la corsa, l'arrampicata e l'allenamento aerobico ad alta intensità. Obiettivo delle osservazioni l'ippocampo, una porzione del cervello che svolge un ruolo determinante nella conservazione della memoria a lungo termine e nell'orientamento spaziale, tra le prime facoltà a essere danneggiate dall'Alzheimer. I progressi più significativi si sono rivelati proprio nei topolini che avevano corso sulla ruota, confermando che l'esercizio fisico cambia la struttura e la funzionalità del cervello. Strategica - secondo Miriam Nokia - è la sintesi del fattore neurotrofico cerebrale: considerato il «carburante» dei neuroni, alimenta quelli già esistenti e ne differenzia di nuovi, creando ulteriori sinapsi.

FABIO DI TODARO

