Come difendere la memoria

Autore: Andrea Luciani
Fonte: Città Nuova

Uno dei fenomeni più preoccupanti nei Paesi ricchi è la perdita della memoria parallelamente all’aumento della vita media.

Uno dei fenomeni più preoccupanti nei Paesi ricchi è la perdita della memoria parallelamente all’aumento della vita media. Per contrastare questo fenomeno l’industria farmaceutica ha realizzato vari farmaci la cui efficacia, tuttavia, è discutibile.

In proposito è importante riferire su di una sperimentazione compiuta nell’Università di Pittsburgh. Partendo dalla constatazione che la materia cerebrale si restringe con il passare degli anni, i ricercatori hanno fatto registrare a 299 persone senza segni di demenza il percorso compiuto abitualmente a piedi, ogni settimana. A distanza di 13 anni sono stati sottoposti a una serie di esami, tra cui la risonanza magnetica cerebrale, per misurare le dimensioni del loro cervello e capire se nel frattempo avevano sviluppato un deficit cognitivo o una forma di demenza. I risultati ottenuti hanno dimostrato che gli anziani che camminavano per almeno dieci chilometri a settimana presentavano un volume di materia grigia maggiore rispetto ai più pigri. Sul totale delle persone studiate, solo 116 volontari (il 40 per cento) avevano sviluppato una difficoltà cognitiva o una demenza.

Tra le cause che favoriscono questi favorevoli risultati bisogna elencare una migliore circolazione cerebrale e la contemporanea liberazione dei neuro ormoni che mantengono attivo il funzionamento dei circuiti nervosi cerebrali, con vantaggio per l’attenzione e il tono dell’umore, causati dal movimento.

Certamente molti aspetti di questa problematica sono ancora da approfondire con ulteriori indagini, tuttavia si può già affermare che l’attività fisica, svolta con costanza, fa ottenere migliori risultati rispetto alla farmacoterapia, con indubbi benefici anche su altre malattie, come l’ipertensione, il diabete, l’obesità e le loro gravi complicanze cui danno luogo. E anche sulla spesa sanitaria in continuo aumento.