

L’attività aerobica salva la memoria: la conferma in un nuovo studio

Descrizione

Una ricerca pubblicata su Brain Communications rivela come siano sufficienti 20 minuti di corsa per consolidare i ricordi custoditi nell’ippocampo

Spesso immaginiamo la nostra memoria come un archivio statico, un magazzino dove le informazioni vengono depositate e, col tempo, finiscono per sfocarsi. Un recente studio pubblicato sulla rivista scientifica **Brain Communications** ha però dimostrato che esiste un interruttore naturale capace di fornire una spinta immediata alla nostra capacità di ricordare: il movimento fisico.

La scoperta di Cardenas e Voss: un replay dei ricordi

La ricerca, guidata dalla dottoressa Araceli R. Cardenas e dalla professoressa Michelle W. Voss dell’Università dello Iowa, ha indagato un meccanismo finora osservato quasi esclusivamente nei modelli animali. Grazie all’uso di tecnologie avanzatissime e al monitoraggio di pazienti con elettrodi intracranici, il team ha potuto osservare dal vivo cosa accade nel cervello umano subito dopo uno sforzo fisico. Al centro dell’attenzione ci sono le cosiddette “onde ripple” (tecnicamente sharp wave-ripples). Possiamo immaginarle come dei brevissimi ma intensi impulsi elettrici che attraversano l’ippocampo, la regione del cervello deputata alla memoria. Queste onde agiscono come un tasto “replay”: ripercorrono le informazioni appena apprese per fissarle in modo permanente nella corteccia cerebrale. Lo studio di Cardenas e Voss ha dimostrato che una singola sessione di esercizio aerobico aumenta significativamente la frequenza di queste onde, rendendo il processo di memorizzazione molto più efficace.

L’ippocampo sotto sforzo

L’ippocampo è una struttura delicata e fondamentale, situata nelle profondità del lobo temporale. È la prima area a soffrire in caso di forte stress o invecchiamento. La scoperta delle ricercatrici americane è rivoluzionaria perché prova che non serve un allenamento da maratoneti per proteggerlo. I dati indicano, infatti, che bastano **appena 20 minuti di attività aerobica moderata** — come una pedalata costante sulla cyclette o una camminata a passo svelto — per indurre questo potenziamento elettrico. Non si tratta solo di sentirsi meglio dopo lo sport, ma di aver letteralmente messo il cervello nelle condizioni biochimiche ed elettriche ideali per non dimenticare ciò che si è appena studiato o vissuto.

Un “fertilizzante” per la mente

Oltre all’attività elettrica, il movimento stimola la produzione di proteine neurotrofiche, una sorta di “fertilizzante” naturale che aiuta i neuroni a creare nuove connessioni. Il lavoro di Cardenas e Voss ci suggerisce una strategia pratica e alla portata di tutti: se dobbiamo affrontare un discorso in pubblico, un esame o semplicemente vogliamo mantenere la mente lucida, la soluzione non è restare inchiodati alla sedia, ma predisporsi sempre a brevi intervalli di movimento.

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
22/04/2026
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Views : 768

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze