

Salute, camminare riduce il rischio Alzheimer:lo dimostra una ricerca

Descrizione

Uno studio su oltre 78.000 adulti, pubblicato su Jama Neurology, svela come l'attività quotidiana, soprattutto se intensa, può contrastare l'insorgenza della demenza.

Un'ampia ricerca pubblicata su **Jama Neurology** ha messo in luce un legame diretto tra il numero di passi quotidiani e il rischio di sviluppare demenza – in particolare Alzheimer – dimostrando che **chi cammina di più**, soprattutto a ritmo sostenuto, **riduce in maniera significativa le probabilità di ammalarsi**. Lo studio ha coinvolto 78.430 adulti britannici tra i 40 e i 79 anni, tutti inizialmente sani e senza diagnosi di Alzheimer o altre gravi malattie neurologiche.

I partecipanti sono stati seguiti per circa sette anni e monitorati con accelerometri da polso, così da avere una misurazione accurata e continua dei movimenti quotidiani. I risultati hanno indicato che la **dose ottimale di attività si colloca intorno ai 9.826 passi al giorno**, un valore associato a una **riduzione del rischio di Alzheimer e di altre forme di demenza di circa il 51 per cento**. Anche con una quantità inferiore, attorno ai 3.826 passi quotidiani, i benefici restano evidenti, con una riduzione del rischio stimata al 25 per cento. **L'intensità del passo** si è rivelata un elemento cruciale: chi mantiene un'andatura più energica, fino a 112 passi al minuto per almeno mezz'ora, può ridurre la probabilità di sviluppare Alzheimer fino al 62 per cento.

Ogni incremento, anche minimo, nell'attività giornaliera sembra quindi incidere positivamente sulla salute cognitiva. Secondo gli autori, il cammino favorisce la circolazione cerebrale, migliora l'ossigenazione dei tessuti e contrasta i processi infiammatori che hanno un ruolo nelle patologie neurodegenerative, in particolare nell'Alzheimer. Inoltre stimola la produzione di fattori neurotrofici, come il Bdnf, che sostengono la crescita e la sopravvivenza dei neuroni e contribuiscono a mantenere attive le connessioni cerebrali, un meccanismo che può rallentare la progressione delle malattie che distruggono la memoria e le funzioni cognitive.

In questo modo il movimento regolare rafforza quella che i neurologi chiamano "riserva cognitiva", cioè la capacità del cervello di resistere più a lungo ai danni biologici accumulati con l'età e tipici dell'Alzheimer. I ricercatori sottolineano che si tratta di uno studio osservazionale, quindi non è possibile stabilire in modo assoluto un rapporto di causa ed effetto, ma le evidenze raccolte suggeriscono con forza che uno stile di vita attivo può diventare un fattore di protezione accessibile e a basso costo contro l'Alzheimer, una delle malattie più diffuse e temute del nostro tempo. Non serve per forza raggiungere subito i diecimila passi, perché anche un impegno più modesto produce vantaggi concreti, ma aggiungere ritmo e costanza al cammino quotidiano è una strategia semplice ed efficace per investire sul futuro della propria salute cerebrale e difendersi dall'insorgenza dell'Alzheimer.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

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

Data di creazione
04/09/2025
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Views : 961

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