

## CORRERE FA BENE AL CERVELLO

Scritto da tratto da corriere .it

Mercoledì 03 Marzo 2010 16:34 - Ultimo aggiornamento Sabato 10 Dicembre 2011 14:00

---

Tratto da Corriere.it/Salute del 18/01/2010



Chi “corre” tutti i giorni fa un favore al suo fisico ma anche al suo cervello, favorendone alcune specifiche capacità. Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista dell'Accademia Americana delle Scienze (PNAS) condotto su «topi corridori» dall'equipe di Henriette van Praag del National Institute on Aging, parte degli statunitensi National Institutes of Health, presso Baltimora. Molti studi, sia su esseri umani sia su animali, hanno dimostrato che l'esercizio fisico produce profondi benefici per le funzioni cognitive; nei bambini e nei giovani adulti si riscontra

## CORRERE FA BENE AL CERVELLO

Scritto da tratto da corriere .it

Mercoledì 03 Marzo 2010 16:34 - Ultimo aggiornamento Sabato 10 Dicembre 2011 14:00

---

una forte associazione positiva tra attività fisica e capacità di apprendimento. Invece negli anziani l'esercizio fisico permette di rallentare la comparsa di quelle defaillance di memoria tipiche della terza età. Gli effetti sul cervello - La corsa in particolare, scrivono su PNAS gli autori di questo studio, ha dimostrato avere profondi effetti sul cervello: nei topi migliora apprendimento e memoria e a ciò sono risultati legati cambiamenti strutturali e fisiologici dell'ippocampo (centro della memoria); la corsa aumenta la produzione di fattori neurotrofici (il «cibo» del cervello), aumenta la vascolarizzazione cerebrale, la plasticità neurale. Il correre ha in sé anche altri effetti prodigiosi. Uno studio, ad esempio, ha dimostrato che correre è come fumare marijuana, però senza effetti collaterali; infatti mette in circolo sostanze simili ai principi psicoattivi presenti nella pianta, che agiscono sul cervello dando sensazione di euforia.

Una "sana dipendenza" - Gli scienziati del Georgia Institute of Technology e dell'Università di Irvine hanno così spiegato il fenomeno che dagli anni Settanta è definito in America «euforia del corridore». È il risultato di un meccanismo messo in atto dal corpo per proteggersi dal dolore e per sopportare meglio lo sforzo muscolare durante l'attività. Infatti correndo il corpo produce alti livelli di anandamide, una molecola con le stesse proprietà dei tetracannabinoidi rilasciati dalla marijuana sul sistema nervoso. Ora gli esperti hanno dimostrato che topolini adulti che corrono volontariamente riescono a superare meglio dei test di abilità spaziale; a ciò è associata la neurogenesi, cioè la nascita di nuovi neuroni in zone strategiche del cervello per apprendimento e memoria. Nei topi anziani invece l'effetto non si nota. Senza il vincolo di una scheda da rispettare in palestra, a tu per tu con il verde cittadino, la corsa è quindi un modo semplice e poco costoso di allenare non solo il corpo ma anche la mente. ( *Fonte* *agenzia Ansa* ).

Tratto da Corriere.it/Salute del 18/01/2010