

Mens sana in corpore sano: un classico sempre attuale

Willey JZ, Gardener H, Caunca MR et al
Leisure-time physical activity associates with cognitive decline: The Northern Manhattan Study
 Neurology 2016; pii: 10.1212/WNL.0000000000002582

Numerose sono le evidenze in campo scientifico che provano come la sedentarietà rappresenti un fattore di rischio per malattie cardiovascolari e favorisca condizioni patologiche come ipertensione arteriosa, dislipidemia, obesità, diabete mellito. È altrettanto noto e dimostrato che la pratica regolare e costante di esercizio fisico, con intensità anche non particolarmente rilevante, è un'efficace misura di prevenzione nonché anche di cura delle stesse malattie cardiovascolari, e contribuisca a ridurre l'incidenza di obesità, ipertensione arteriosa, dislipidemie, diabete mellito, favorendo un stile di vita più corretto e salutare. Ma che potesse esserci una correlazione fra attività fisica e declino cognitivo era fino a poco tempo fa un argomento non particolarmente approfondito e studiato. Poteva risultare intuitivo pensare che poiché una buona percentuale dei pazienti con deficit

cognitivo in età avanzata presenta compromissione vascolare cerebrale e precerebrale, consistente in processi di aterosclerosi più o meno avanzati, e che questo può costituire un meccanismo patogenetico importante nello sviluppo del decadimento cerebrale, tutto ciò che può aiutare a prevenire un deterioramento del sistema vascolare possa avere effetto nella prevenzione della malattia involutiva cerebrale. Era già noto, ad esempio, che l'ipertensione arteriosa non correttamente trattata, che determina un danno vascolare significativo, può essere considerata un fattore di rischio importante non soltanto per ictus cerebrale ma anche per deterioramento cognitivo. Nell'ambito del Northern Manhattan Study, uno studio di popolazione in campo neurologico che si è occupato di mettere a fuoco i diversi fattori di rischio per ictus, è stata condotta una ricerca focalizzata sull'entità dell'attività fisica nel tempo libero nei soggetti esaminati e sul rapporto che questa può avere sulle condizioni cognitive, valutate con esame neuropsicologico e con diagnostica di immagine, la risonanza magnetica cerebrale. Con il primo si è riusciti a misurare la velocità di elaborazione cognitiva, la memoria semantica, la memoria episodica e la funzione esecutiva, con la seconda sono stati evidenziati il volume di sostanza bianca iperintensa, infarti cerebrali silenti e volume cerebrale. Un livello di attività fisica nel tempo libero classificato come assente/lieve, presente nel 90% della popolazione in esame, è risultato associato in maniera indipendente (quindi corretto per fattori di rischio sociodemografici e per malattia cardiovascolare) con un maggior grado di declino delle prestazioni cognitive nel suo complesso. È possibile quindi affermare che una corretta ed efficace prevenzione del declino cognitivo nell'età avanzata e della demenza (patologie sempre più diffuse nella nostra società, con grande impatto sociosanitario ed economico in ambito di cura e soprattutto di assistenza) si basi anche su misure non strettamente farmacologiche ma di modificazione dello stile di vita, con costi non elevati e con vantaggi anche in altri campi della salute generale; tale affermazione necessita comunque di ulteriori dati derivanti da sperimentazioni cliniche validate e autorevoli. ■ CA

