

Salute: jogging fa correre il cervello, migliora memoria e apprendimento

11-02-2010

Ultimo aggiornamento 15-02-2010

Mette in moto le gambe e non solo. Fare jogging fa correre anche il nostro cervello, migliorando memoria e apprendimento. E se il fatto che l'attività fisica migliorasse anche le funzioni cognitive era già cosa nota, ora lo studio dello statunitense National Institute on Aging, che ha guadagnato le pagine della rivista 'Pnas', fa luce sugli effetti che la corsa in particolare sembra avere su specifiche aree cerebrali. Condotta su un gruppo di topi corridori, veri e propri Forrest Gump del mondo animale soliti filare per ben 24 km al dì, la ricerca capitanata da Henriette van Praag ha dimostrato che la corsa apporta cambiamenti strutturali e fisiologici nell'ippocampo, ovvero l'area cerebrale deputata alla memoria, aumentando inoltre la vascolarizzazione del cervello e la plasticità neurale. E non è tutto. Fare jogging migliora anche la produzione di fattori neurotrofici, vale a dire che incrementa il 'cibo' di cui si alimenta il nostro cervello. I topi Forrest Gump, infatti, se la cavavano di gran lunga meglio degli altri topolini 'pantofolai' nei test di memoria che ne misurava l'abilità spaziale. Ciò significa, spiegano i ricercatori statunitensi, che in loro è più attiva la neurogenesi, ovvero la nascita di nuovi neuroni in quelle aree cerebrali deputate all'apprendimento e alla memoria. Di corsa, sembrano dunque suggerire gli studiosi, per migliorare non solo il fisico ma anche l'abilità del nostro cervello.