Siamo menti incarnate nel movimento: i benefici dell'attivitÃ fisica sulla conservazione del sÃ©

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:
Dzwiza-Ohlsen EN, Kempermann G.
The embodied mind in motion: a neuroscientific and philosophical perspective on prevention and therapy of dementia
Front Psychol. 2023 Aug 17;14:1174424. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1174424. PMID: 37663337; PMCID: PMC10471310

Illustrare gli effetti del movimento fisico sulla salute, sulla prevenzione delle malattie e sulla capacità di resilienza anche in situazioni cliniche gravissime, come la demenza di Alzheimer: è questo l'obiettivo della review di Erik Dzwiza-Ohlsen e Gerd Kempermann, rispettivamente della Faculty of Arts and Humanities presso l'Università di Colonia e del German Center for Neurodegenerative Diseases (DZNE) a Dresda, Germania.

Filo conduttore dello studio è il concetto di **mente incarnata nel movimento**, in cui convergono salute e benessere, prevenzione e terapia, stili di vita e abitudini. Un concetto che sviluppa quello elaborato nel 1991 da Eleanor Rosch, Evan Thompson e Francisco Varela nel libro "The embodied mind", secondo cui le strutture e le funzioni cognitive della mente emergerebbero dalle dinamiche senso-motorie ricorrenti fra soggetto e ambiente esterno. In altre parole, come suggerisce il sottotitolo dell'opera, le prestazioni cognitive della mente nascono, si consolidano e si mantengono nel tempo attraverso la concreta esperienza del corpo.

Gli autori applicano questa teoria, di matrice olistica, allo studio dell'impatto della demenza sulla mente e sulla sua capacità di permanenza nel tempo, e giungono alla conclusione che l'attività fisica è centrale come fondamento dell'esperienza di salute e benessere nella sua globalità. I suoi benefici si consolidano poi attraverso le **abitudini** (proprio come accade, secondo Aristotele, per le virtù morali), che altro non sarebbero che «memorie a lungo termine incarnate e un equivalente filosofico dello stile di vita».

Studi empirici su attività olistiche come l'escursionismo, lo yoga, la musica e la danza ne illustrano l'impatto positivo sulla vita quotidiana e il potenziale preventivo e terapeutico. Un esempio luminoso è fornito dalla performance di alcuni passaggi del "Lago dei cigni" da parte di **Marta Cinta González Saldaña**, prima ballerina del New York City Ballet negli anni Sessanta, costretta su una sedia a rotelle e affetta da Alzheimer. Il filmato mostra la donna accendersi di attenzione alle prime note di Pëtr Il'ič Čajkovskij, scuotere scoraggiata il capo dopo un primo tentativo di ricordare e poi, anche grazie all'affettuoso incoraggiamento dei presenti, ritrovare rapidamente gli antichi movimenti delle braccia, del capo e persino degli occhi, tante volte ripetuti in gioventù, in un'interpretazione commovente che in nulla è diminuita dall'immobilità delle gambe e dal tremore diffuso del busto.

Si può dire che la poderosa sostanza dello studio tedesco stia tutta, in termini divulgativi, in quei tre minuti caricati su YouTube: il movimento è salute e, nella misura in cui si fa abitudine tenace

e quotidiana, **diventa memoria e trasforma la mente**, proteggendola, entro certi limiti, dagli attacchi del tempo e della malattia.