Movimento fisico regolare: un alleato formidabile di muscoli e cervello

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

La domanda

Ho 35 anni e l'anno scorso ho avuto un brutto Covid, con pesanti ricadute sull'umore e sul lavoro: mi sento annebbiata e non faccio un passo. Mia sorella, molto sportiva, è preoccupata e insiste: «Cammina, muoviti, perché l'attività fisica ti può aiutare a dissipare la nebbia dal cervello». E' vero?

I temi toccati

Il mirabile dialogo biochimico fra muscoli e cervello, soprattutto quando ci muoviamo all'aria aperta
Che cos'è l'irisina prodotta durante l'attività fisica, e quali funzioni svolge nella manutenzione dei neuroni e della glia, nell'organizzazione di efficienti connessioni cerebrali e nel potenziamento della neuroplasticità
I benefici del movimento fisico regolare su tono dell'umore, energia vitale, funzioni cognitive, memoria, attenzione e prontezza di riflessi
Lo scambio di trofine che, con lo sport, si attiva fra apparato muscolare e sistema nervoso centrale
Gli effetti di questo scambio: miglioramento della massa e della performance muscolare; manutenzione dei motoneuroni che, dal cervello, arrivano sino alla periferia del corpo
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org