



Salute - Lo sport come medicina: quando il movimento diventa terapia

Roma - 24 set 2025 (Prima Notizia 24) Da qualche anno non è più solo uno slogan: lo sport è davvero la miglior medicina.

Non lo dicono solo i personal trainer o gli appassionati di palestra, ma centinaia di studi scientifici pubblicati sulle riviste mediche più autorevoli. Oggi sappiamo che l'attività fisica non serve soltanto a "tenersi in forma", ma agisce come un vero e proprio farmaco naturale: previene malattie, riduce i sintomi di molte patologie croniche e migliora la qualità della vita. Perché muoversi è un farmaco naturale. Il nostro corpo è progettato per il movimento. Correre, camminare, nuotare o pedalare non significa solo bruciare calorie, ma potenziare l'efficienza di cuore, polmoni, cervello e muscoli. Gli effetti confermati dalla ricerca sono impressionanti: chi pratica sport regolarmente riduce fino al 40% il rischio di infarto e ictus; l'attività fisica regolare abbassa la pressione arteriosa e migliora il profilo del colesterolo; nei pazienti con diabete di tipo 2, muoversi ogni giorno riduce la glicemia e il fabbisogno di farmaci; alcuni studi mostrano che l'esercizio abbassa il rischio di tumore al seno e al colon; lo sport stimola la produzione di serotonina e dopamina, neurotrasmettitori legati al benessere, con un effetto "antidepressivo naturale". L'esercizio fisico parla due lingue biologiche: quella dell'endurance e quella della forza. Da un lato, le attività aerobiche – camminata veloce, corsa, ciclismo, nuoto attivano AMPK, il "custode del risparmio energetico", che rileva il basso livello energetico nelle cellule e avvia processi di adattamento preziosi per la longevità: autofagia e mitofagia (smaltimento delle componenti danneggiate), potenziamento dei mitocondri e riparazione del DNA. Dall'altro, le attività di forza e resistenza: sollevamento pesi, elastici, allenamenti brevi e intensi – stimolano mTOR, il "costruttore" anabolico, che promuove la sintesi proteica, la crescita muscolare e la riparazione dei tessuti. La massa muscolare è un vero organo della longevità: protegge dal declino funzionale, previene fragilità e riduce l'"inflammaging", l'infiammazione cronica di basso grado che accelera l'invecchiamento. Il segreto non è scegliere, ma alternare. Un programma che combina nell'arco della settimana endurance e potenziamento muscolare permette di massimizzare i benefici di entrambe le vie, evitando squilibri metabolici. Gli eccessi unilaterali, invece, hanno costi biologici: l'iper-AMPK dell'ultramaratoneta (catabolismo muscolare, immunodepressione, stress ossidativo) e l'iper-mTOR del culturista estremo (infiammazione cronica, rischio metabolico) rappresentano modelli di adattamento incompleti. La chiave è la zona d'oro ormetica: uno stimolo moderato, regolare e variato che funziona come un "vaccino biologico", educando l'organismo alla resilienza. In questo modo, l'esercizio diventa un allenatore di longevità, capace di attivare, di volta in volta, la via dell'efficienza metabolica e quella dell'anabolismo, mantenendo giovane il corpo. Il benessere della mente L'esercizio fisico non agisce solo sul corpo: ha effetti profondi anche sulla mente. Muoversi riduce ansia, insonnia e depressione. Lo sport di gruppo amplifica questi benefici, perché aumenta la motivazione, rafforza i legami sociali e crea senso di appartenenza. Non a caso, l'Organizzazione Mondiale della Sanità lo riconosce come

parte integrante della salute mentale. La medicina del futuro? Prescrivere movimento Sempre più medici parlano di prescrivere sport come si prescrive un farmaco. Non basta dire “si muova di più”: servono indicazioni chiare su durata, intensità e frequenza. Le linee guida internazionali consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività moderata o 75 minuti intensa, a cui aggiungere due sessioni di esercizi di forza. Ma cosa significa, in pratica? Esempi di “ricetta sportiva” Ecco alcune tipologie di esercizio, con indicazioni di timing, per chi vuole trasformare lo sport in medicina: Camminata veloce (moderata): 30 minuti al giorno, 5 volte a settimana. È adatta a tutti, riduce la pressione arteriosa e migliora il metabolismo. Corsa o ciclismo (intensa): 25 minuti, 3 volte a settimana. Potenzia cuore e polmoni, riduce la massa grassa viscerale e alza le difese immunitarie. Nuoto: 40 minuti, 2 volte a settimana. Ottimo per chi ha problemi articolari, migliora la capacità respiratoria. Allenamento di forza (pesi o corpo libero): 20-30 minuti, 2/3 volte a settimana. Mantiene il tono muscolare, fondamentale contro l'osteoporosi e per il controllo della glicemia. Yoga o Pilates: 45-60 minuti, 1-2 volte a settimana. Migliorano postura, flessibilità, equilibrio e riducono lo stress. Attività quotidiana “extra”: fare le scale, camminare invece di prendere l'auto, fare giardinaggio. Anche queste piccole abitudini contano e sommati fanno la differenza. Lo sport non è più soltanto un hobby: è una terapia, con benefici dimostrati e praticamente nessun effetto collaterale. Non sostituisce i farmaci quando sono necessari, ma li affianca e, in molti casi, ne riduce il bisogno. Come afferma la ricercatrice danese Bente Klarlund Pedersen: “Se l'attività fisica fosse una pillola, sarebbe il farmaco più prescritto al mondo”. E la buona notizia è che questo farmaco è a disposizione di tutti, ogni giorno. Basta solo iniziare a muoversi.

di Angela Marocco Mercoledì 24 Settembre 2025