

Esercizi di resistenza: alleati preziosi contro l'Alzheimer

Autore: Romina Ferrante

Data: 07 Luglio 2023



L'Alzheimer è una malattia neurodegenerativa che colpisce milioni di persone in tutto il mondo. Si tratta di una patologia caratterizzata da una progressiva perdita di memoria e delle funzioni cognitive, che può avere un impatto devastante sulla vita di coloro che ne sono affetti, così come sui loro familiari e caregiver.

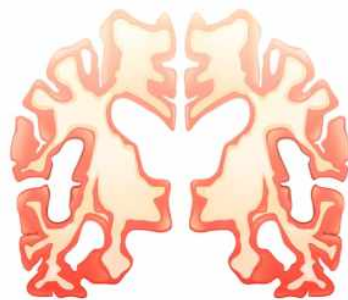
Si tratta di uno dei mali del nostro secolo, la malattia silenziosa, che colpisce in Italia il 5% della popolazione con età superiore ai 60 anni e per cui al momento non esiste una cura.

L'aspettativa media di vita delle persone affetta da [Alzheimer](#) dal momento della diagnosi è di circa 8 anni, anche se la forbice può oscillare tra i 4 e i 20 anni in base a diversi fattori.

Alzheimer's Disease



Healthy Brain



Mild Alzheimer's Disease



Severe Alzheimer's Disease

Negli ultimi anni diversi studi hanno dimostrato che l'**esercizio fisico**, in particolare gli **esercizi di resistenza**, oltre a un'[alimentazione sana](#), possano rappresentare un alleato prezioso nella lotta contro questa malattia.

L'importanza degli esercizi di resistenza

Gli esercizi di resistenza non sono altro che degli **allenamenti con i pesi** o di **sollevamento pesi**, che coinvolgono il lavoro dei muscoli di tutto il corpo attraverso la resistenza fornita da pesi o macchine.

Questo tipo di allenamento mira a migliorare la **forza muscolare**, la **resistenza fisica** e la **massa muscolare**, ma apporta anche innumerevoli benefici per la **salute cerebrale**.

Uno recente studio, condotto presso l'**Università della Columbia**, ha rivelato che l'esercizio di resistenza può svolgere un ruolo significativo nella **prevenzione** e nel ritardo della progressione dell'Alzheimer.

I ricercatori hanno scoperto che gli esercizi di resistenza possono aumentare i livelli di una **proteina** chiamata **BDNF** (Brain-Derived Neurotrophic Factor) nel cervello. Il BDNF svolge un ruolo chiave nella sopravvivenza e nella crescita delle cellule cerebrali, favorendo la formazione di nuove sinapsi e migliorando la comunicazione tra i neuroni. Un aumento dei livelli di BDNF può favorire la formazione di nuove connessioni neurali, proteggere le cellule cerebrali dall'atrofia e promuovere la neuroplasticità, ovvero la capacità del cervello di adattarsi e modificarsi.

Oltre a stimolare la produzione di BDNF, l'esercizio di resistenza può anche migliorare la **circolazione sanguigna nel cervello**. Durante l'allenamento, il flusso sanguigno aumenta, fornendo ossigeno e nutrienti essenziali alle cellule cerebrali. L'esercizio di resistenza regolare può aumentare il flusso sanguigno cerebrale e migliorare la funzione cognitiva in individui anziani.

Inoltre, gli esercizi di resistenza possono contribuire a **ridurre il rischio di malattie come il diabete e l'ipertensione, fattori di rischio noti per l'Alzheimer**. Mantenere un [cuore sano](#) e un sistema cardiovascolare efficiente è fondamentale per garantire un adeguato apporto di ossigeno e nutrienti al cervello.



Sempre recentemente sono state pubblicate sulla rivista "Frontiers in Neuroscience" le evidenze di alcuni esperimenti condotti su topi geneticamente modificati e portatori di una mutazione responsabile dell'accumulo di placche di beta-amiloide nel cervello, caratteristica fondamentale del morbo dell'Alzheimer.

I topi sono stati addestrati per quattro settimane e dalle analisi sui campioni di sangue è emerso che l'allenamento di resistenza aveva protetto il sistema nervoso nei ratti che si esercitavano, con livelli plasmatici di corticosterone, l'ormone dello stress nei ratti, nella norma e una minore formazione di placche di beta-amiloide.

Non esistendo al momento una cura definitiva contro questa malattia degenerativa, è di fondamentale importanza puntare sulla **prevenzione**. Gli esercizi di resistenza possono offrire un valido aiuto per preservare la salute cerebrale e ritardare la progressione della malattia, anche se vanno praticati sempre in modo sicuro e appropriato, con l'accompagnamento di un professionista qualificato. È consigliabile iniziare con un programma di allenamento personalizzato, tenendo conto delle condizioni fisiche e dei limiti individuali.

Incorporare un allenamento di resistenza nella propria routine di fitness può essere un investimento prezioso per un futuro più sano e cognitivamente attivo.

Foto da [depositphotos.com](https://www.depositphotos.com)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/benessere-e-salute/esercizi-resistenza-alleati-preziosi-contro-alzheimer/>

Generato il 30/04/2025