

IL CICLISMO FA INVECCHIARE BENE!

Che lo sport faccia bene al fisico è ormai assodato. Ma quali rapporti ci sono fra attività fisica, e in particolare fra l'attività ciclista, e l'invecchiamento?

Due studi pubblicati di recente hanno confermato che chi fa ciclismo ad un buon livello di allenamento invecchia meglio di coloro che fanno una vita sedentaria.

*“Una ricerca britannica - si legge sul **Corriere della Sera** del 7 gennaio 2015 - mostra infatti come spesso il declino delle funzioni biologiche in quella che gli anglosassoni identificano con il termine di young old age (la prima età anziana) non dipende direttamente dall'età, bensì dallo stile di vita e dallo scarso esercizio (ovviamente più frequente tra gli anziani). (...) L'attività fisica ha un tale impatto, sia a livello psicologico che fisico, da alleviare in alcuni casi il naturale processo di invecchiamento. L'ultima ricerca che lo stabilisce porta la prestigiosa firma del **King's College di Londra e dell'Università di Birmingham** ed è stata realizzata su un campione di **volontari appassionati di ciclismo a livello amatoriale la cui età anagrafica oscillava tra i 55 e i 79 anni** (comprendendo quindi anche la cosiddetta very old age). L'obiettivo è stato quello di determinare quanto il declino delle funzioni corporee sia dovuto al processo di invecchiamento in sé e quanto sia invece imputabile all'inattività fisica che spesso accompagna la senilità.(...)”*

*Tra i partecipanti allo studio, pubblicato sul **Journal of Physiology**, sono stati esclusi ovviamente i forti bevitori, i fumatori e gli ipertesi, per depurare il campione di studio da qualsiasi altra variabile potesse influire su alcuni marcatori strategici della salute cardiovascolare, metabolica, neurologica, muscolare, endocrina e cognitiva. Gli individui, divisi tra 84 maschi e 41 femmine, **erano dunque persone sane e attive in grado di percorrere in bici un percorso di 100 km in un tempo minimo di 6,5 ore e un percorso di 60 km in un tempo minimo di 5,5 ore**. La scelta del campione di individui è stata effettuata in modo da poter escludere gli effetti di una vita sedentaria sui marcatori fisiologici. A questo punto i volontari sono stati sottoposti a un test finalizzato alla costruzione di un profilo individuale basato su parametri*

cardiovascolari, respiratori, metabolici, neuro-muscolari, endocrini e cognitivi. Paragonando i vari profili i ricercatori non hanno rilevato una corrispondenza precisa tra età anagrafica e marcatori fisiologici, a dimostrazione che, a parità di esercizio fisico, molti indicatori sono risultati simili in persone di età differente, con simili livelli di capacità polmonare e forza muscolare.(...)



*Il valore aggiunto dello studio, come fa notare l'autore, Ross Pollock, è stato quello di costruire un campione rappresentativo di una popolazione non più giovanissima ma ancora attiva, sgomberando il campo dall'usuale confusione che si fa tra senilità e stile di vita che accompagna quest'ultima. La vita sedentaria non è una condizione inevitabile dell'età matura e l'aspettativa di vita non va studiata partendo dal presupposto che necessariamente le due variabili si accompagnino. **Norman Lazarus, membro del team di ricerca nonché ciclista, ha così commentato lo studio: «E' inevitabile che con il passare degli anni alcune funzioni risultino compromesse, ma l'allenamento mentale e fisico che richiede per esempio il ciclismo stimola alcune funzioni chiave del nostro corpo, come i muscoli, il cuore e i polmoni, dimostrando come il benessere fisico può essere perseguito nonostante l'invecchiamento, riducendo drasticamente i fattori di rischio associati a molte patologie comuni nella vecchiaia».***

Il test della sedia

Ai volontari è stato chiesto di sottoporsi a uno dei test funzionali più comunemente utilizzati per la popolazione anziana: alla persona viene chiesto di sedersi, di alzarsi, di camminare per circa tre metri, girare e tornare indietro, sedendosi nuovamente. Se il compito viene svolto in un tempo che va oltre i 15 secondi, secondo gli esperti, la persona è a rischio di cadute. Ebbene anche in questo ulteriore esperimento i volontari ciclisti hanno dimostrato nella totalità dei casi di essere in grado di svolgere il compito rimanendo sotto la soglia dei 15 secondi, a dimostrazione di una buona salute su vari livelli

Insomma, come scrive "Tuttobiciweb": *"In quella che si può considerare la seconda/terza parte della nostra vita, l'età biologica può essere drasticamente contenuta dall'attività fisica regolare e il ciclismo è uno dei migliori. Dopo estesi e approfonditi esami e test, è emerso che cuore, polmoni, sistema nervoso, metabolismo e ormoni godono mediamente di migliore salute anche a sfatare il mito che uno sport praticato anche da "maturi" non necessariamente diventa dannoso se non quando non si esagera."*



Il secondo studio mette invece in evidenza che dai 40 ai 70 anni i muscoli non cambiano ... se ci si allena!

*“Uno studio condotto dalla Dottoressa **Vonda Wright** all’UPMC Cener di Medicina Sportiva di Pittsburgh – leggiamo su Runnersweb.com del 14 gennaio 2014 - ha valutato la condizione fisica e la forza di alcuni runners masters, compresi **ciclisti** e nuotatori. I suoi soggetti avevano un’età compresa tra i 40 e gli 81 anni. La Dottoressa Wright ha utilizzato nello studio la risonanza magnetica della parte superiore delle gambe per misurare il contenuto di grasso e la composizione muscolare. Ebbene, il medico non ha trovato un significativo declino nelle dimensioni della muscolatura o nella forza a causa dell’invecchiamento. **Le risonanze magnetiche del quadricipite a 40 anni e a 70 anni erano praticamente identiche.** In comparazione, la risonanza magnetica di una persona di 70 anni sedentaria ha mostrato un muscolo rattrappito e coperto di grasso. Quindi dobbiamo usarli per non perderli!*

*Una ricerca del Canadian Centre per l’attività e l’invecchiamento presso l’Università del Western Ontario ha invece scoperto che **i muscoli degli arti inferiori nei corridori sia a 60 anni che a 20 anni contenevano lo stesso numero di unità motorie**, cioè i motoneuroni (la riduzione delle unità motorie è considerata un fattore chiave per la correlata perdita di massa muscolare nella vecchiaia). In comparazione, le persone sedentarie a 60 anni mostravano una **diminuzione del 35%** degli stessi motoneuroni rispetto a quanti ne avevano a 20 anni.”*

“I risultati di queste ricerche - commenta l’autore dell’articolo - sono davvero una grande notizia. Essere in grado di utilizzare l’ossigeno efficientemente e poter preservare bene la forza muscolare, vuol dire che i masters potrebbero essere in grado di correre veloci durante le gare.”

Concludiamo con un cenno ad uno studio più vecchiotto (risale, se non erriamo, al 2006) fatto presso l'Istituto di Cardiologia dell'Ospedale Lancisi di Ancona che ha dimostrato come l'attività ciclistica migliori le condizioni dell'apparato cardiovascolare, prevenga l'insorgenza delle malattie del cuore, contrasti l'invecchiamento fisiologico e... aumenti le prestazioni sessuali!



Vediamo come risponde il curatore dello studio, il dottor Romualdo Belardinelli, un cardiologo con la passione per la bicicletta, ha risposto ad una precisa domanda:

Secondo lei, coloro che praticano il ciclismo in età adulta, matura ed avanzata, possono avere dei benefici e delle "facilitazioni" in campo sessuale?

*"Lo credo senza ombra di dubbio. **Come abbiamo visto, l'esercizio fisico, e in particolare la pratica del ciclismo, consente l'ottimizzazione di molti parametri ematochimici, biumorali e fisiologici.** In particolare, anche noi abbiamo constatato che l'allenamento comporta una riduzione dei valori di colesterolo e trigliceridi nel sangue, valori più bassi di pressione arteriosa e, in particolare, della pressione arteriosa minima che più strettamente è correlata alla elasticità dei vasi arteriosi e che, pertanto, riflette, anche se solo in parte e in maniera indiretta, la capacità di dilatarsi. Inoltre, l'esercizio fisico migliora sensibilmente le prestazioni del cuore e dell'apparato respiratorio, e quindi anche gli scambi gassosi risultano ottimizzati, tanto che, come si è visto, migliorano i valori di massimo consumo di ossigeno e di soglia anaerobica. **Quindi, l'organismo migliora il rendimento ed è in grado di sostenere un maggior carico di lavoro. Tutto ciò non può non riflettersi anche***

sulla sfera sessuale che sicuramente ne trae notevoli benefici. Per questo abbiamo sicuramente intenzione di sottoporre a studio anche una popolazione di soggetti normali, esenti da patologie, e siamo certi di poter dimostrare quanto ho detto".

Insomma, non ci sono più scuse, "tutti in bicicletta!", usando gambe e cervello, naturalmente!



Le nostre fonti:

http://www.corriere.it/salute/15_gennaio_07/esercizio-fisico-ti-fa-invecchiare-bene-bando-sedentarieta-02c3abca-9647-11e4-9ec2-c9b18eab1a93.shtml

<http://www.tuttobiciweb.it/index.php?page=news&cod=75310ù>

http://gio66.altervista.org/allenamento/la_bici_fa_bene_amore.htm

<http://www.atleticalive.it/1145/studio-clamoroso-dai-40-ai-70-anni-i-muscoli-non-cambiano-se-ci-si-allena/>

http://www.runnersweb.com/running/news_2014/rw_news_20140101_IAWR_Aging.html