

IL CONTRIBUTO DELLA MEDICINA SPORTIVA

Tra età anagrafica e biologica a entrare in gioco è lo sport

Corretti stili di vita e specie l'esercizio fisico riducono il rischio e possono assicurare una longevità in salute

Ginevra Spirito

■ C'è un'età che tutti conosciamo: è quella scritta sulla carta d'identità. Ma ce n'è un'altra che racconta davvero come stiamo: è l'età biologica. Non passa dalle lancette dell'orologio né dalle candeline sulla torta, ma scorre attraverso i muscoli, il cuore, il cervello. Due persone con la stessa età anagrafica possono avere condizioni di salute completamente diverse a seconda di come hanno vissuto, mangiato, dormito e soprattutto quanto si sono mossi. Sarà questo il grande protagonista del XXXVIII Congresso Nazionale della Federazione Medico Sportiva Italiana, in programma a Roma dal 26 al 28 marzo dal titolo «Età biologica, età anagrafica 3.0 - Medicina dello Sport e Healthspan».

Viviamo più a lungo, ma non sempre viviamo meglio. L'Italia e l'Europa guidano le classifiche della longevità, ma pagano un prezzo elevato in termini di anni vissuti con malattia e disabilità. È qui che la Medicina dello Sport entra in gio-

co, spostando il baricentro dalla cura alla prevenzione, dalla quantità alla qualità della vita. Per la terza volta, il Congresso affronta il tema dell'età biologica, con uno sguardo scientificamente avanzato: non come concetto astratto, ma come parametro misurabile e, soprattutto, modificabile.

L'esempio è semplice quanto efficace: due automobili identiche, stesso anno, stessi chilometri. Una curata, l'altra trascurata. Dopo dieci anni non sono più uguali. Lo stesso accade all'essere umano. Gemelli omozigoti, stesso patrimonio genetico, ma stili di vita opposti, raccontano storie di salute profondamente diverse. È la dimostrazione che genetica ed epigenetica dialogano continuamente con l'ambiente, con il movimento, con le scelte quotidiane. Il filo rosso del Congresso resta uno: la prescrizione dell'esercizio fisico come vero strumento terapeutico, efficace nella prevenzione qualsiasi livello. Non un consiglio generico, ma una "terapia" personalizzata, basata su valutazioni funzionali rigorose. Tra i parametri chiave spicca il VO2max, espressione della funzionalità integrata cuo-

re-polmone-muscolo, oggi considerato uno dei migliori indicatori di età biologica e di rischio futuro.

Quello della riduzione del rischio attraverso la prevenzione è un tema prioritario della medicina dello Sport, una specialità nata proprio in Italia, prima nel mondo, nel 1957 come Scuola universitaria post-laurea e oggi, grazie anche al modello italiano, riconosciuta a livello europeo. Recenti ricerche epigenetiche hanno anche avvalorato gli effetti positivi dell'esercizio fisico sulle cellule malate, con conseguenze estremamente importanti anche per il patrimonio epigenetico transgenerazionale. L'adozione di corretti stili di vita (specie l'esercizio fisico) ha infatti il potenziale di modificare l'epigenoma delle cellule riproduttive. La sedentarietà genitoriale, ad esempio, non solo predispone a malattie metaboliche o ad altre malattie croniche non trasmissibili del bimbo e del futuro adulto, ma può passare anche alla genera-



Peso: 64%

zione successiva: quella che si chiama "Ereditarietà Epigenetica Transgenerazionale". L'esercizio fisico aerobico praticato regolarmente produce, a tutte le età, fattori che stimolano a livello cerebrale la produzione di nuovi neuroni utili per la memoria e le attività cognitive, nonché la plasticità cerebrale.

Fondata nel 1929, la Federazione Medico Sportiva Italiana oggi presieduta da Maurizio Casasco (presidente anche di quella europea), è l'unica Società

Scientifica di Medicina dello Sport riconosciuta dal Ministero della Salute, nonché Federazione medica del CONI. Forte di un modello nato in Italia e riconosciuto in Europa, propone una visione integrata e costo-efficace per contrastare le malattie croniche non trasmissibili, la vera emergenza sanitaria del nostro tempo. Dalla ricerca epigenetica alla pratica clinica, fino ai progetti sul territorio - come "Muoversi, la Overmedicina", dedicato agli over 65 - il messaggio

è chiaro: muoversi non allunga solo la vita, ma la rende migliore. E forse, in un futuro non lontano, l'età pensionabile, le polizze assicurative e persino i mutui terranno conto non solo degli anni vissuti, ma di come li abbiamo vissuti. Perché il tempo, quello vero, si misura in salute.

Il Congresso della Federazione Medico Sportiva Italiana in programma a marzo affronterà il tema della prevenzione



39,1%

della popolazione in Italia dice di essere affetto da almeno una delle malattie croniche non trasmissibili

VITA DA FILM

Una scena del film Cocoon, storia di fantascienza umanistica dove un gruppo di anziani scopre un'acqua che ridona loro la vitalità giovanile



Peso: 64%