

Quelle adipose migliorano in sei mesi

L'esercizio fisico muta le cellule



Bastano sei mesi di attività fisica per modificare l'attività genetica delle cellule adipose. In questo modo vi sarebbero meno probabilità di contrarre patologie come il diabete e l'obesità. Una ricerca svedese ha studiato la possibilità di modificare favorevolmente il funzionamento dei geni grazie alla pratica regolare di uno sport. Sono stati esaminati 30 uomini, inizialmente poco attivi, intorno ai 40 anni. Metà di loro aveva storia familiari precedenti di diabete.

I risultati hanno confermato che l'attività motoria è di grande aiuto. Come hanno spiegato gli autori della ricerca, è la prima volta che viene dimostrato che l'esercizio fisico, condotto due volte a settimana per sei

mesi, può modificare la metilazione (una modifica del Dna) di oltre 7 mila geni contenuti nelle cellule adipose di persone di età media. Altri effetti benefici consistono nel miglioramento delle condizioni fisiche generali e nella diminuzione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca. Così migliora sensibilmente il profilo di rischio cardiovascolare. È tuttavia presto per tirare delle conclusioni relativamente ai cambiamenti osservati sui geni che riguardano l'obesità e il diabete.

Lo studio svedese conferma che la pratica regolare di uno sport è di aiuto all'organismo. Ma anche alla mente: lo dicevano già gli antichi senza il supporto dell'odierna scienza.

—© Riproduzione riservata—

