

Dieta ed esercizio fisico: due fattori chiave per il benessere, il controllo del peso e la prevenzione dell'obesità. Tuttavia, poco conosciuta è la dinamica che lega uno di questi due fattori all'altro. Ora, lo studio di un ricercatore di Harvard, a cui abbiamo chiesto anche qualche segreto per ottenere una migliore forma fisica, ne chiarisce i nessi. Con un'importante conferma: uno stile di vita sano mantiene in forma anche il nostro cervello.

Sono strettamente interconnessi uno all'altro i due fattori chiave contro la lotta all'obesità: il mangiar sano e il fare la giusta quantità di esercizio fisico. Questo a detta di Miguel Alonso-Alonso, esperto di neurologia e ricercatore all'Università di Harvard, negli Stati Uniti, che abbiamo interpellato per saperne di più. Capire le interdipendenze tra i due fattori, secondo il ricercatore, è una questione significativa, dato che questo "può migliorare la prevenzione e le misure terapeutiche contro l'obesità, rafforzando i correnti approcci e trattamenti".

Secondo Alonso-Alonso, "l'esercizio fisico sembra incoraggiare una dieta sana. Quando l'esercizio viene aggiunto a una dieta dimagrante, il trattamento dell'obesità ha più successo e la dieta viene rispettata nel lungo periodo". Questo perché praticare regolare esercizio fisico porta, tra gli altri benefici, ad un aumento della sensazione fisiologica della sazietà. Come a dire che, grazie all'esercizio fisico, si può controllare meglio lo stimolo della fame.

Benefici per il cervello

Uno stile di vita sano porta a benefici anche al nostro cervello, come già confermato da altri precedenti studi. Ed anche la ricerca compiuta da Alonso-Alonso giunge a questo risultato: "un regolare esercizio fisico" afferma lo studioso "migliora il rendimento nei test che misurano lo stato delle funzioni esecutive del cervello, cioè quei processi legati ad attenzione o alla capacità di problem solving, per esempio, e aumenta la quantità di materia grigia e di connessioni nell'area prefrontale".

Anche il controllo inibitorio sembra migliorare quando si pratica attività fisica: si tratta di un'altra funzione esecutiva del cervello che rende possibile la modifica o l'auto-regolamentazione di un comportamento. Proprio l'insieme di questi fattori rende vincente il connubio tra dieta ed esercizio fisico nel lungo termine: grazie al miglioramento delle funzioni esecutive come il controllo inibitorio, si ottiene anche un miglioramento comportamentale destinato ad influenzare positivamente l'andamento della dieta.

"Nel tempo, l'esercizio fisico produce un effetto di potenziamento del controllo inibitorio" afferma Alonso-Alonso, spiegando che – comunque - la ricerca deve ancora chiarire molti aspetti di quell'universo

sconosciuto che è il nostro cervello, “che può aiutarci a resistere alle molte tentazioni a cui ci troviamo di fronte ogni giorno, in una società dove il cibo, soprattutto quello ipercalorico, è sempre più onnipresente”.

Il segreto per dimagrire

Alla luce di quanto spiegato, abbiamo chiesto ad Alonso-Alonso qualche segreto per ottenere una migliore forma fisica: “le nostre ricerche suggeriscono che le persone che stanno programmando una dieta” ci dice lo studioso “ possono avere grossi benefici pianificando un periodo di esercizi che deve essere effettuato prima di quello della dieta. Questa attività fisica “pre-dieta” può ottimizzare i cambiamenti nel nostro cervello e garantire maggiore possibilità di successo al nostro regime alimentare”.

Sul tipo di attività fisica da intraprendere, Alonso-Alonso ci spiega che i dati in possesso hanno fino ad ora riguardato le persone anziane in salute, per cui un giusto mix può essere costituito dal camminare, per un periodo di almeno 3-6 mesi, ad intensità moderata, per almeno un’ora, tre volte alla settimana. “Per le persone più giovani” ci dice il ricercatore “non abbiamo dati così ricchi; possiamo dire che pianificare un esercizio fisico più intenso di quello spiegato precedentemente, che porta ad una migliore salute cardiovascolare, può essere associato a cambiamenti cerebrali più forti e quindi ai benefici di cui abbiamo parlato prima”. Chiaramente queste indicazioni valgono per persone in buono stato di salute.

La ricerca è stata pubblicata su Obesity Review.