

L' ULTIMA PAROLA ALLE FISIO

a cura di Diana

Roma, 22 giu. (AdnKronos Salute) - Esercizio fisico prescritto come un farmaco, con quantità e tempi precisi, e un programma tagliato su misura. Un approccio che permetterebbe, soprattutto agli anziani, di beneficiare di terapie efficaci utilizzando anche meno farmaci. "Tutti noi medici non dovremmo mai trascurare, durante la visita, e soprattutto in fase di prescrizione, l'alimentazione e l'esercizio fisico. Sono due elementi troppo importanti nel bilancio della salute dei pazienti anziani, e non solo per loro". E ogni dottore, "al di là delle indicazioni amministrative, dovrebbe sempre compilare a fine visita una 'ricetta' per l'attività motoria", propone Antonio Sgadari, geriatra del Centro di medicina dell'invecchiamento del Policlinico universitario Gemelli di Roma. Purtroppo, ammette l'esperto, non sempre i camici bianchi sono preparati a prescrivere movimento, anche se in alcune regioni "si è cominciato a farlo. La chiamano la 'ricetta verde' ed è collegata con il sistema sanitario regionale. Mi riferisco all'esperienza dell'Emilia Romagna". Sembrano novità, suffragate ormai da molti studi, ma in realtà si tratta di conoscenze antiche: "Già Ippocrate scriveva che se fossimo in grado di dare ad ogni uomo la giusta dose di nutrimento e attività fisica avremmo trovato la strada giusta". E anche la Scuola salernitana esortava a 'mangiare minimo moto massimo', aggiunge il geriatra che ha all'attivo diversi studi sul tema e che, con la sua équipe, ha messo a punto programmi ad hoc contro patologie specifiche come le cardiopatie, l'osteoporosi e il diabete. Programmi che permettono di ridurre anche l'uso dei farmaci. "I diabetici che fanno esercizio usano meno ipoglicemizzanti e meno insulina". E nell'osteoporosi si è riusciti ad ottenere addirittura la riedensificazione dell'osso. Un protocollo specifico di attività fisica "si realizza mettendo insieme tutte le conoscenze scientifiche sulla materia - prosegue Sgadari - Noi, inoltre, abbiamo la fortuna di potere testare gli esercizi sperimentalmente all'interno del Centro per la medicina dell'invecchiamento. Il progetto contro l'osteoporosi è stato messo a punto nel 2004 e affinato negli anni. Abbiamo allenato molte centinaia di donne. Le abbiamo fatte allenare continuamente e poi abbiamo verificato gli effetti sulla densità dell'osso". "Pochi ricercatori - precisa - sono riusciti a dimostrare che l'esercizio fisico sia in grado non solo di frenare la malattia, ma addirittura di ridensificare l'osso. Invece noi, studiando il protocollo su circa 50 donne allenate per almeno 3 anni, in confronto con 150 donne sedentarie, abbiamo potuto dimostrare come questo protocollo riesca addirittura ad aumentare la densità dell'osso. Questa è la dimostrazione che un protocollo adattato alla persona è in grado persino di invertire un processo biologicamente determinato. Un risultato notevole che ha fatto molta sensazione". Ovviamente "nessuno pensa di sostituire con l'attività fisica le diverse terapie - tiene a puntualizzare il geriatra. Ma si tratta di un approccio che può alleggerire il carico dei farmaci in una popolazione che spesso assume diversi medicinali. Ed è un elemento importante nell'armamentario del medico", conclude Sgadari.

