

Attività fisica come antidepressivo

E' noto che l'esercizio fisico ha effetti positivi non solo sulla linea o il benessere fisico, ma anche contro la depressione e l'Alzheimer. Insomma, la sostanza di cui si compone il benessere si può avere con una certa facilità: basta tenere attivo il proprio corpo. Ora si sa anche il perché.

Il motivo lo spiega il neurologo Ronald Duman della Yale University (USA) su "Nature Medicine". Riferisce che, nel cervello dei topi che si muovono su bastoncini rotanti, si produce in maggiore quantità una sostanza paragonabile a un farmaco antidepressivo.

Il buon umore dipenderebbe dunque da una proteina, chiamata Vgf, presente anche nell'uomo. Forse è lei l'elemento capace di trasformare l'attività fisica in salute cerebrale. Bene, non rimane che muoversi un po' di più. Non è comunque necessario iscriversi ad una palestra, basta semplicemente fare un po' di moto, per esempio una passeggiata di mezz'ora al giorno può bastare.