



# Medicina&Innovazione

a cura di **Eduardo Celentano**

## Un cuore allenato rallenta l'invecchiamento del cervello

**C**uore e cervello sono un binomio imprescindibile. Se il primo è sano e allenato, ed è capace di pompare il sangue in modo ottimale, può rallentare l'invecchiamento cerebrale. Una buona notizia per gli sportivi e gli appassionati di fitness, che emerge da uno studio condotto dai ricercatori della Boston University (Usa), pubblicato sulla rivista *Circulation*. Dalla ricerca, però, emerge anche una cattiva notizia per le persone sane ma un po' pigre, che hanno un cuore meno allenato: lo scanner rivela, infatti, che il loro cervello appare più "vecchio" rispetto a quello dei coetanei con un muscolo cardiaco più in forma. Studiando 1.500 persone è stato osservato che il cervello si "rimpicciolisce" letteralmente con il passare degli anni, ma il processo non è uguale per tutti. Un cuore "debole", che pompa meno sangue, toglie in media al cervello due anni. Un effetto registrato in persone giovani (in media intorno ai 30 anni) e sane, che non soffrivano di patologie cardiache, oltre che in pazienti più anziani e affetti da cardiopatie. I partecipanti coinvolti nello studio non erano malati, solo un piccolo gruppo soffriva di cardiopatie. L'osservazione ha mostrato che circa un terzo del campione aveva un indice di funzione cardiaca basso,

e che questo elemento è collegato a un ridotto volume cerebrale. Si tratta di un risultato preoccupante, che richiede ulteriori valutazioni. I ricercatori precisano che i volontari con volumi cerebrali ridotti - rivelati dalla risonanza magnetica - non presentavano segni clinici diretti di un'alterazione della funzione cerebrale. Ma, secondo gli scienziati, proprio questo rimpicciolimento potrebbe essere un segno precoce di qualcosa che non va nel verso giusto. Una spia, insomma, di futuri problemi. Anche perché un restringimento più grave si verifica di solito in caso di demenza. Ma in che modo la funzione cardiaca influisce sul volume cerebrale? Secondo i ricercatori americani ci sono diverse teorie: il ridotto flusso di sangue dal cuore potrebbe limitare anche quello al cervello, con una minore ossigenazione e un minor nutrimento per i neuroni. Se è troppo presto per diffondere dei consigli sulla base di questi risultati, la ricerca suggerisce che la salute del cuore e quella del cervello vanno a braccetto. Il team di ricercatori continuerà a monitorare i soggetti coinvolti nel trial, per capire se e come le alterazioni cerebrali possano influire su memoria e capacità cognitive nel corso degli anni.

*celentanoeduardo@centrocardiologico.it*