

Medicina**Evoluzione**

Perché i neonati sembrano fatti di «gomma»



Il neonato è nella condizione di massima flessibilità. «La vita intrauterina mantiene il feto in una posizione che solo un'estrema flessibilità può consentire», dice l'ortopedico Faldini. «Nel primo anno di vita mentre si completa lo sviluppo del tessuto nervoso, si ha una prima maturazione che consente di mantenere la stazione eretta e il cammino. L'elasticità molto spiccata protegge dai traumi. I piccoli che camminano da poco, cadendo si procurano distorsioni o fratture raramente: si

deve alla fisiologica elasticità, che si perde a poco a poco fino all'epoca dello sviluppo e del picco di crescita alla fine del quale avviene la maturazione diversa per ciascun individuo. L'allenamento dei bambini deve essere molto dolce e sinergico alla crescita senza forzare muscoli e articolazioni. Infatti, per gli sport che richiedono una particolare elasticità, come la danza classica o la ginnastica artistica, serve il supporto di allenatori esperti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lo stretching è spesso considerato noioso, ma cambiereste idea se vi dicessero che chi ha un corpo flessibile potrebbe vivere più a lungo? È risaputo che la forma fisica rappresenti un forte indicatore di sopravvivenza negli adulti. Ciò è indiscutibile per la capacità aerobica, comunemente definita cardiorespiratoria. Tuttavia, anche la flessibilità, una delle componenti non aerobiche della forma fisica, come la forza muscolare e l'equilibrio, può essere un predittore di mortalità. È la conclusione a cui sono giunti alcuni ricercatori che, per quasi 13 anni, hanno analizzato l'associazio-



L'elasticità dipende in parte dalla genetica, ancor più, però, dallo stile di vita. Bisogna allenarsi ogni settimana in modo costante, e con continuità

Lo stretching allunga anche la vita

ne tra flessibilità corporea e mortalità in 3.139 uomini e donne di età compresa tra 46 e 65 anni. Lo studio, pubblicato sullo *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, ha esaminato un indice di flessibilità (Flexindex) che fornisce una misura complessiva dell'elasticità corporea di un individuo. L'indice valuta la massima escursione articolare passiva di 20 movimenti che coinvolgono 7 articolazioni: caviglia, ginocchio, anca, tronco, polso, gomito e spalla. Gli individui con un Flexindex più alto, indicativo di una maggiore flessibilità, hanno mostrato una probabilità di mortalità inferiore durante il periodo di follow-up.

Questa relazione si è mantenuta significativa anche dopo aver corretto i dati per fattori come età, indice di massa corporea e stato di salute ge-

colare tessuto, chiamato connettivo fibrillare lasso. È il principale costituente delle capsule delle articolazioni, dei tendini e delle componenti intra articolari, come i menischi e i legamenti. Maggiore è l'elasticità di queste fibre, più elastiche risultano le articolazioni. Anche il tessuto muscolare può essere più o

Secondo uno studio, esisterebbe un nesso fra longevità e flessibilità del corpo, un parametro di benessere ancora sottovalutato

di **Anna Fregonara**

meno elastico e contribuisce alla flessibilità globale dell'organismo. La flessibilità è importante perché significa minor rischio di infortunio, tra cui strappi e distorsioni, migliore equilibrio e postura, prevenendo il rischio di cadute man mano che si avanza con l'età, migliori prestazioni atletiche, riduzione della ten-

sione e del dolore muscolare, tipici della vita di oggi in cui passiamo troppo tempo seduti. Questi vantaggi si hanno perché la flessibilità permette alle articolazioni di muoversi nel loro arco di movimento fisiologico». Ma flessibili si nasce o si diventa? L'elasticità dipende in parte dalla genetica, ancor più, però, dallo stile di vita. «Serve un allenamento settimanale costante, continuativo per anni», conclude Faldini. «Dai 35-40 anni diventa fondamentale l'esercizio per mantenere flessibile il sistema muscolo-scheletrico che altrimenti comincia a irrigidirsi. Una perdita di elasticità anche in individui allenati è fisiologica, per alterazioni che rendono il meccanismo di ricambio cellulare più inefficiente, la riduzione però è più contenuta».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'elasticità

è una delle chiavi della forma fisica, come la forza muscolare e l'equilibrio

nerale. In particolare, le donne hanno presentato in media un Flexindex superiore del 35% rispetto agli uomini.

Tuttavia, le donne con i punteggi di flessibilità più bassi avevano un rischio di morte fino a 5 volte maggiore rispetto a quelle con punteggi più alti, mentre per gli uomini il rischio risultava circa 2 volte superiore. La naturale maggiore flessibilità delle donne potrebbe spiegare perché una sua riduzione sia particolarmente rilevante per loro, in termini di aumento del rischio di mortalità. «Questi dati sottolineano l'importanza della flessibilità corporea che, sebbene meno studiata rispetto ad altri parametri di benessere, può avere un impatto significativo sulla longevità», commenta Cesare Faldini, professore ordinario di Ortopedia e Traumatologia, all'Università di Bologna e direttore della S.C. Clinica Ortopedica e Traumatologica 1 dell'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna. «La nostra flessibilità dipende da un parti-

DALLA RICERCA

Carlo. Preciso, equilibrato, buono. Come il suo colesterolo.

Il benessere è di casa con **Normolip 5** di ESI, la linea di integratori a base di ingredienti di origine naturale ed estratti vegetali per favorire il mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue.

- FAVORISCE IL CONTROLLO DEL COLESTEROLO* E DEI TRIGLICERIDI**
- DISPONIBILE IN DUE FORMULAZIONI

* Caigua frutti / ** Berberis aristata

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA.

Leggere le avvertenze riportate sulle confezioni. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata di bambini.

Cuore

Rigidità, «spia» di malattie?

Scarsa flessibilità, indicatore di rischio di malattie cardiache. «Le articolazioni rigide spesso scoraggiano le persone dall'essere fisicamente attive. Alcuni studi hanno suggerito un'associazione tra scarsa flessibilità del tronco e maggior rigidità delle arterie, dell'incidenza d'ipertensione e di aterosclerosi precoce», dice Roberto Pedretti, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'Università di Milano Bicocca, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'Ircs MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano). «Ma non è ancora stato chiarito come lo stretching influenzerebbe positivamente il sistema cardiovascolare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA