

**Infiammazione, movimento e longevità:
“Il miglior farmaco è uno stile di vita corretto che si ripete ogni giorno”.
Intervista con il Prof. Giovanni Scapagnini**

L'infiammazione cronica di basso grado è uno dei grandi acceleratori dell'invecchiamento e di molte patologie dell'età adulta. Ma esistono strumenti concreti per contrastarla: attività fisica, alimentazione e sonno. Ne parla il professor Giovanni Scapagnini, biochimico e studioso di fama internazionale dei meccanismi della longevità, che sarà tra i protagonisti di Lipedema Experience.

Professore, possiamo considerare l'infiammazione cronica una sorta di filo rosso che collega molte malattie dell'invecchiamento?

Assolutamente sì. L'invecchiamento è un processo complesso e non può essere spiegato soltanto dall'infiammazione, ma l'infiammazione cronica di basso grado rappresenta certamente uno dei principali denominatori comuni di molte patologie legate all'età. È un fenomeno che accelera il deterioramento dell'organismo e che può essere favorito da diversi fattori: il declino del sistema immunitario, la disbiosi intestinale, l'accumulo di grasso viscerale, alterazioni metaboliche e la presenza di cellule senescenti, che sono vere e proprie sorgenti di infiammazione.

Quali sono i segnali che possono farci sospettare uno stato infiammatorio cronico, anche quando è ancora “silenzioso”?

Proprio perché è un'infiammazione di basso grado, spesso non dà sintomi evidenti. Tuttavia ci sono alcuni campanelli d'allarme: stanchezza persistente, maggiore difficoltà a gestire lo stress, dolori muscolari e articolari, recupero più lento dopo gli sforzi e disturbi del sonno. A questi si possono aggiungere alterazioni metaboliche come aumento del peso, variazioni della glicemia o del colesterolo. Sono segnali che meritano attenzione perché possono raccontare molto dello stato di salute dell'organismo.

L'attività fisica provoca una risposta infiammatoria acuta. Come si spiega allora il suo potente effetto antinfiammatorio nel lungo periodo?

La spiegazione è racchiusa in un concetto biologico affascinante: l'ormesi. In pratica, una piccola dose di stress può produrre un grande beneficio. L'esercizio fisico moderato induce una lieve risposta infiammatoria che attiva meccanismi di adattamento e riparazione. Nel tempo questi processi rendono l'organismo più efficiente e più resistente.

Il muscolo, inoltre, si comporta come un vero organo endocrino e produce sostanze chiamate miochine, capaci di ridurre l'infiammazione sistemica e migliorare numerosi parametri di salute.

Esiste una “dose ideale” di movimento per contrastare l'infiammazione?

Le linee guida internazionali indicano tra 150 e 300 minuti a settimana di attività aerobica moderata, associati a esercizi di rafforzamento muscolare almeno due volte alla settimana. Tuttavia la personalizzazione è fondamentale. Età, livello di allenamento, condizioni di salute e obiettivi individuali fanno la differenza. Non esiste una ricetta uguale per tutti.

Camminare ogni giorno può davvero fare la differenza?

Molto più di quanto si pensi. Camminare è una delle attività più efficaci che abbiamo a disposizione. Oggi sappiamo che anche 6.000 passi al giorno possono produrre benefici significativi, soprattutto nelle persone più avanti con l'età. Riduzione dell'infiammazione, mantenimento della massa muscolare, miglioramento della salute metabolica: gli effetti positivi sono numerosi. Naturalmente la camminata va integrata, quando possibile, con esercizi di forza, equilibrio e mobilità.

Qual è l'errore più frequente che le persone commettono quando cercano di usare l'attività fisica come strumento di salute?

Pensare che servano imprese straordinarie. Molti passano dalla totale inattività a programmi troppo intensi, salvo poi abbandonarli dopo poche settimane. Il segreto non è fare tantissimo per poco tempo, ma fare qualcosa di sostenibile ogni giorno. La costanza vale più dell'intensità. È quello che vediamo anche nelle cosiddette Zone Blu: persone che rimangono attive tutta la vita senza necessariamente praticare sport agonistico.

Lei si occupa anche di nutraceutica. Può aiutare a controllare l'infiammazione?

Sì, ma con una premessa fondamentale: non esistono pillole magiche. La nutraceutica può rappresentare un supporto utile, soprattutto quando esistono carenze o condizioni specifiche da correggere, ma non può sostituire uno stile di vita sano. Attività fisica, alimentazione equilibrata, sonno e gestione dello stress restano le fondamenta. Solo su queste basi alcuni nutrienti o integratori possono diventare strumenti realmente efficaci.

Quali sono le evidenze più solide nel campo della nutrizione antinfiammatoria?

I dati più convincenti riguardano il modello alimentare nel suo complesso. Grandi studi internazionali dimostrano che un'alimentazione ricca di verdura, frutta, cereali integrali, proteine di qualità e grassi buoni come l'olio extravergine d'oliva può aumentare significativamente gli anni vissuti in buona salute. Poi ci sono nutrienti particolarmente interessanti, come gli omega 3 e i polifenoli, che svolgono un ruolo importante nel controllo dell'infiammazione. Ma il punto centrale resta sempre il modello alimentare nel suo insieme.

Se dovesse scegliere tre strumenti per contrastare l'infiammazione cronica e favorire la longevità, quali metterebbe sul podio?

Al primo posto metterei senza dubbio il movimento e la lotta alla sedentarietà. Al secondo una nutrizione sana, che richiama molto da vicino i principi della dieta mediterranea. Al terzo il sonno, spesso sottovalutato ma fondamentale: dormire bene e a sufficienza è uno dei più potenti alleati della salute. Attività fisica, alimentazione e sonno sono i tre pilastri su cui costruire un invecchiamento sano e una migliore qualità della vita.»

In una frase, qual è il messaggio che porterà a Lipedema Experience?

Che la salute non dipende da interventi straordinari, ma dalla somma di piccoli comportamenti ripetuti ogni giorno. È la costanza, molto più della perfezione, a fare la differenza nel tempo.

 [Leggi **OUI** l'articolo su LaPresse](#) 