

Quando il movimento allena anche il cervello: “L’esercizio fisico può cambiare molto più di quanto immaginiamo”, intervista con il prof. Giovanni Fiorilli

Dalla malattia di Parkinson al rischio di demenza, fino al microbiota intestinale: le più recenti ricerche del professor Giovanni Fiorilli mostrano come l’attività fisica possa influenzare non solo muscoli e resistenza, ma anche cervello, funzioni cognitive e salute generale. Un messaggio che acquista un significato particolare anche per le persone che convivono con il lipedema, dove l’esercizio fisico sistematico e continuativo rappresenta uno degli strumenti fondamentali di gestione della patologia.

Professor Fiorilli, a Lipedema Experience si parlerà molto di movimento adattato. Perché oggi l’attività fisica è considerata uno strumento terapeutico e non più soltanto una raccomandazione generica?

Perché la ricerca scientifica ci dimostra sempre più chiaramente che il movimento produce effetti che vanno ben oltre il semplice miglioramento della forma fisica. L’attività fisica influenza il metabolismo, il sistema nervoso, la qualità della vita e persino alcuni meccanismi biologici associati all’invecchiamento e alle malattie croniche. Oggi sappiamo che un programma di esercizio costruito correttamente può diventare parte integrante di un percorso di salute.

Una parte importante delle sue ricerche riguarda l’elettrostimolazione muscolare globale, la cosiddetta WB-EMS. Di che cosa si tratta?

È una metodologia che associa l’esercizio fisico a una stimolazione muscolare controllata. In pratica consente di attivare contemporaneamente numerosi gruppi muscolari durante l’allenamento, ottimizzando il lavoro svolto. Uno dei suoi punti di forza, richiedendo un tempo così limitato, è la capacità di favorire l’aderenza al programma di esercizio: quando le persone riescono a seguire con continuità il percorso, i risultati arrivano e sono validati da test appropriati.

Nei suoi studi ha applicato questa tecnologia anche a persone con malattie neurodegenerative. Che cosa ha osservato?

Nel caso del Parkinson i risultati sono stati particolarmente interessanti. Abbiamo visto miglioramenti nella forza, nell’equilibrio, nella capacità di cammino e nella percezione della fatica. L’aspetto forse più rilevante e sorprendente riguarda le modificazioni osservate a livello di marcatori biologici associati alla salute del sistema nervoso.

In particolare, è stato riscontrato un incremento dei livelli di BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), un neurotrofina chiave coinvolta nei processi di neuroplasticità, sopravvivenza neuronale e funzione cognitiva. Parallelamente, si è evidenziata una riduzione di biomarcatori correlati ai processi neurodegenerativi e alla progressione della malattia. Nel loro insieme, questi risultati suggeriscono che l'esercizio fisico non agisce esclusivamente sul piano della performance motoria, ma esercita effetti sistemici con potenziali implicazioni neuroprotettive.

Pertanto, l'esercizio fisico è in grado di esercitare effetti significativi anche sul sistema nervoso centrale?

Assolutamente sì. Le patologie neurodegenerative sono caratterizzate da una progressiva evoluzione nel tempo, spesso aggravata dalla riduzione dei livelli di attività fisica e dalla conseguente perdita di funzionalità. Al contrario, una pratica costante e strutturata dell'esercizio fisico contribuisce al mantenimento delle capacità motorie e dell'autonomia funzionale, esercitando al contempo effetti benefici sul sistema nervoso centrale. Le evidenze scientifiche mostrano infatti che l'attività fisica può favorire processi di neuroplasticità, migliorare la funzione cognitiva e rallentare il declino funzionale associato all'invecchiamento e alle malattie neurodegenerative. Per questo motivo, oggi l'esercizio fisico è considerato non solo uno strumento di prevenzione, ma anche un importante supporto terapeutico nella gestione di tali condizioni.

Un altro suo studio si è concentrato sul rischio di declino cognitivo e demenza negli anziani. Che cosa emerge?

I risultati dello studio hanno evidenziato che la combinazione di esercizio aerobico e WB-EMS determina benefici superiori rispetto al solo esercizio aerobico in diversi parametri della performance fisica, tra cui equilibrio, resistenza e capacità funzionale. Particolarmente rilevanti sono stati i miglioramenti osservati nelle funzioni cognitive, con incrementi significativi della memoria a breve termine e dell'attenzione selettiva. Questi risultati rafforzano l'ipotesi che un programma di allenamento adeguatamente strutturato non agisca esclusivamente sul sistema muscolo-scheletrico, ma possa favorire anche il mantenimento e il potenziamento delle funzioni cognitive, contribuendo a contrastare i processi di declino associati all'invecchiamento.

Lei studia anche il rapporto tra attività fisica e microbiota intestinale. Che cosa ci racconta questa ricerca?

Questi risultati evidenziano un aspetto particolarmente interessante: l'attività fisica è in grado di modulare l'ambiente biologico dell'organismo ben oltre gli adattamenti muscolari e cardiovascolari. Nel nostro studio condotto su soggetti anziani, abbiamo osservato che gli individui fisicamente attivi presentavano una maggiore diversità del microbiota intestinale rispetto ai coetanei sedentari, una caratteristica generalmente associata a uno stato di salute più favorevole. In particolare, l'esercizio fisico sembra promuovere la presenza e l'abbondanza di specie batteriche correlate a una migliore regolazione metabolica, a una riduzione dello stato infiammatorio cronico di basso grado e al mantenimento dell'integrità della barriera intestinale. Queste evidenze suggeriscono che il movimento possa contribuire a preservare l'equilibrio dell'ecosistema microbico intestinale, contrastando alcuni dei cambiamenti biologici tipicamente associati all'invecchiamento.

Parlando di lipedema, che insegnamento possiamo trarre da queste ricerche?

Che l'attività fisica programmata e continua non va visto soltanto come uno strumento per consumare calorie o migliorare l'efficienza fisica. È un intervento che agisce su più livelli: muscolare, metabolico, neurologico e persino microbiologico. Pertanto, si hanno adattamenti favorevoli che coinvolgono numerosi sistemi dell'organismo, tra cui quello muscolo-scheletrico, cardiovascolare, metabolico, nervoso e immunitario, contribuendo al mantenimento della funzionalità e della qualità della vita lungo tutto l'arco dell'esistenza.

Quale messaggio vorrebbe lasciare alle persone che convivono con il lipedema?

Di non scoraggiarsi e di non rinunciare al movimento. La ricerca ci insegna che i benefici arrivano soprattutto quando l'attività fisica diventa costante e sostenibile nel tempo. Non servono necessariamente prestazioni straordinarie: servono continuità, personalizzazione e un percorso costruito sulle caratteristiche della persona. È così che l'attività fisica non viene più percepita come uno sforzo e diventa uno strumento concreto di benessere e salute.

 [Leggi QUI l'articolo su LaPresse](#) 