

## “L’esercizio fisico è una delle medicine più potenti che abbiamo”, intervista con il professor Federico Schena

Non serve solo a bruciare calorie o a perdere peso. Il movimento dialoga con il cervello, gli ormoni, il metabolismo e perfino con i meccanismi che regolano l’infiammazione. In vista di Lipedema Experience abbiamo intervistato il professor Federico Schena, ordinario di Metodi e Didattiche delle attività sportive all’Università Verona e vice direttore del dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento, per capire perché l’esercizio fisico sia oggi considerato una vera e propria terapia e quale ruolo possa avere nelle patologie croniche caratterizzate da infiammazione, come il lipedema.

**Professore, sappiamo che il movimento non serve soltanto a consumare energia. Che cosa accade nel nostro organismo quando facciamo attività fisica?**

Succedono moltissime cose contemporaneamente. Quando ci muoviamo non lavorano soltanto i muscoli: entra in gioco il cervello, che controlla e coordina il movimento, e si attivano complessi meccanismi neuro-ormonali che regolano il metabolismo e il funzionamento dell’intero organismo.

Inoltre i muscoli non sono semplicemente una “macchina” che si contrae. Producono sostanze chiamate *eserchine*, veri e propri messaggeri biologici che comunicano con altri organi e influenzano numerose funzioni, compresi i processi infiammatori. Per questo l’esercizio fisico, se praticato in modo regolare, diventa uno strumento molto efficace per contrastare l’infiammazione cronica, che oggi sappiamo essere alla base di molte malattie.

**Molte patologie croniche condividono una componente infiammatoria. In che modo l’attività fisica può aiutare?**

Negli ultimi anni abbiamo compreso che numerose malattie diffuse nella nostra società sono legate a uno stato di infiammazione cronica di bassa intensità. Pensiamo al diabete, alle malattie cardiovascolari, ma anche a condizioni come il lipedema o persino la cellulite.

L’esercizio fisico ha una caratteristica molto particolare: altera temporaneamente il nostro equilibrio fisiologico, ma lo fa in modo positivo. Faccio un esempio: quando ci alleniamo aumentano la frequenza cardiaca, la pressione, il metabolismo degli zuccheri. Sono cambiamenti che assomigliano a una sorta di “stress controllato”, ma che inducono l’organismo ad adattarsi e a funzionare meglio.

L’effetto benefico dell’esercizio nasce proprio da questo adattamento. Perché sia efficace, però, deve essere adeguato alla persona, calibrato per intensità, durata e frequenza e possibilmente inserito in un percorso supervisionato da professionisti competenti.

## Oggi molte persone cercano programmi di allenamento online. Quali sono i rischi?

Il rischio principale non è tanto quello di farsi male, quanto quello di non ottenere i risultati desiderati. I programmi online sono inevitabilmente standardizzati, mentre l'esercizio fisico dovrebbe essere personalizzato.

Ogni persona è diversa, così come ogni giornata è diversa. Lo stimolo allenante dovrebbe adattarsi alle condizioni del momento, agli obiettivi, allo stato di salute. È qui che entrano in gioco il medico e il chinesiologo, professionista delle scienze motorie: il loro compito è trasformare indicazioni generali in un percorso realmente efficace.

In fondo il principio è lo stesso che guida l'allenamento di un atleta olimpico: cambiano le intensità e gli obiettivi, ma resta fondamentale modulare il carico in base alla persona e al suo stato nel singolo momento.

## Possiamo dire che l'esercizio fisico è uno degli strumenti più importanti per influenzare benessere e invecchiamento in salute?

Assolutamente sì. Probabilmente è il più importante tra quelli che abbiamo a disposizione. Oggi sappiamo che il movimento influisce anche sui meccanismi dell'epigenetica, cioè su quei processi che regolano l'espressione del nostro patrimonio genetico.

Naturalmente contano anche alimentazione, sonno e stili di vita. Ma l'esercizio ha una caratteristica unica: non è qualcosa che assumiamo passivamente, è qualcosa che facciamo. Richiede tempo, impegno e organizzazione, ma offre benefici straordinari.

E poi possiede una dimensione sociale che nessun'altra terapia ha. Mi capita spesso di dire che non conosco persone che si incontrano con gli amici per prendere una medicina, mentre ne conosco moltissime che si incontrano per camminare, allenarsi o fare sport insieme.

## Che messaggio vorrebbe lasciare a chi convive con una patologia cronica e ha paura di muoversi?

Di non avere paura di provare. Se l'attività fisica viene proposta in modo corretto e progressivo, non deve essere vissuta come qualcosa di devastante.

Serve un po' di impegno, certo, ma impegno non significa dolore o sofferenza. Esiste una progressione graduale che permette al corpo di adattarsi. Il consiglio è affidarsi a professionisti competenti e concedersi il tempo necessario.

Molto spesso le persone scoprono di poter fare molto più di quanto immaginassero. E i risultati, nella maggior parte dei casi, finiscono davvero per sorprenderle.