

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## L'ATTIVITÀ FISICA NEGLI ANZIANI AIUTA A MANTENERE LE ABILITÀ MOTORIE

Rimanere fisicamente attivi rallenta alcuni aspetti dell'invecchiamento della mente, in particolare rispetto all'abilità di camminare e controllare i movimenti. Lo riporta uno studio pubblicato sulla rivista *Neurology*.

Lo scopo dello studio era verificare l'ipotesi secondo la quale l'attività fisica modifica l'associazione tra iperintensità della sostanza bianca (WMH) e la funzione motoria nelle persone anziane, prive di demenza e in salute.

I 167 partecipanti allo studio hanno indossato dei sensori che hanno misurato per 11 giorni l'attività giornaliera totale, generica e relativa a esercizi fisici. È stato costruito un indice contenente undici tipi di performance motorie. Il volume di WMH è stato calcolato come percentuale di volume intracranico.

Si è scoperto che una WMH più alta era associata a una funzione motoria inferiore e che l'attività giornaliera totale era associata positivamente con la funzione motoria.

L'attività giornaliera totale modificava l'associazione tra WMH e funzione motoria. Infatti, la WMH non era associata con la funzione motoria in persone con un livello alto di attività, che ricadevano cioè nel 90esimo percentile. Al contrario, la WMH più alta rimaneva associata con una minore funzione motoria nelle persone con un'attività media o bassa.

*Fonte: Fleischman, Debra A., et al. "Physical activity, motor function, and white matter hyperintensity burden in healthy older adults." *Neurology* 84.13 (2015): 1294-1300.*