

# CORRIERE DELLA SERA

stampa | chiudi

PREVENZIONE

## La medicina «segreta» che aiuta chi ha uno scompenso al cuore

*Non tutti i medici ci credono, ma l'esercizio fisico previene la perdita di tessuto muscolare che si accompagna alla malattia*

MILANO - Una medicina efficace per combattere la debolezza dei muscoli e la perdita di massa muscolare legate allo scompenso di cuore? L'esercizio fisico. E sono in torto i medici che non credono all'utilità della riabilitazione fisica anche per i pazienti più anziani. I dati di uno studio, in pubblicazione sulla rivista *Circulation*, dimostrano che l'esercizio fisico non solo contrasta la perdita di tessuto muscolare, ma aumenta anche la capacità di affrontare sforzi sempre più impegnativi e riduce l'infiammazione. A prescindere dall'età delle persone. I ricercatori dell'Università Martin Luther di Halle, in Germania hanno "reclutato", fra il 2005 e il 2008, 60 pazienti con scompenso cardiaco (una condizione caratterizzata dal fatto che il cuore non riesce più a pompare in modo efficace il sangue) e 60 individui sani.

LE DOSI PRESCRITTE - Metà delle persone di ogni gruppo aveva dai 55 anni in giù e l'altra metà dai 65 in su. Una metà dei partecipanti di ogni gruppo, scelta a caso, veniva poi invitata a praticare esercizio fisico per quattro settimane, mentre l'altra metà serviva da controllo (non praticava, cioè, alcuna attività fisica). Tutti i partecipanti sono stati, alla fine, sottoposti a una biopsia muscolare. Ecco le "dosi" di esercizio prescritte: quattro sedute al giorno di attività aerobica, della durata di venti minuti l'una, per cinque giorni alla settimana, più una seduta di attività di gruppo della durata di sessanta minuti.

PIU' OSSIGENO - Le indagini successive hanno dimostrato che chi si era sottoposto a questo regime presentava un'aumentata forza muscolare e un incremento dell'utilizzazione dell'ossigeno. Più nel dettaglio: gli scompensati di età inferiore ai 55 anni, avevano aumentato l'utilizzazione dell'ossigeno del 25 per cento, mentre quelli sopra i 65, del 27 per cento. Non solo: l'analisi della biopsia muscolare ha confermato che i muscoli dei pazienti con scompenso vanno incontro a degenerazione (la spia è l'aumento di una proteina muscolare chiamata MuRF1) e che l'esercizio fisico non solo riduce i livelli di questa proteina, ma anche la quantità di un'altra proteina, chiamata Tnf-alfa, che è indice di infiammazione.

NUOVI FARMACI - «L'esercizio fisico – ha commentato Stephan Gielen, cardiologo dell'Università di Halle e coordinatore dello studio – interrompe il percorso metabolico che conduce all'indebolimento muscolare e attiva quello coinvolto nella loro crescita, contrastando la perdita di tessuto muscolare e l'intolleranza all'attività fisica nei pazienti con scompenso, anche quando si tratta di persone anziane. La nostra ricerca suggerisce, inoltre, la possibilità di studiare nuovi farmaci capaci di rallentare la perdita muscolare negli scompensati».

Adriana Bazzi  
abazzi@corriere.it  
stampa | chiudi