



Un'opera di Jan Fabre

Correre fa bene al cervello

L'esercizio aiuta il fisico e aumenta anche i neuroni

Una ricerca italiana dimostra che la corsa è in grado di bloccare il processo di invecchiamento cerebrale e migliora la memoria

CRISTIANA PULCINELLI

L'ESERCIZIO FA BENE AL FISICO, MA ANCHE AL CERVELLO. SI È VISTO INFATTI CHE L'ATTIVITÀ FISICA NON SOLO MIGLIORA l'umore e abbassa i livelli di ansia, ma addirittura favorisce la produzione di nuovi neuroni. Se si pensa che fino a non molto tempo fa si riteneva che il patrimonio di neuroni del cervello adulto fosse essenzialmente quello che avevamo alla nascita, si può capire che stiamo vivendo una vera rivoluzione. Negli ultimi 15 anni si è dimostrato infatti che nel cervello dei mammiferi adulti si riscontra una costante produzione di nuove cellule nervose. E che l'esercizio fisico favorisce proprio questa produzione. Ora, una nuova ricerca italiana fa un ulteriore passo in avanti nella scoperta delle incredibili capacità del movimento dimostrando che la corsa è in grado di bloccare il processo di invecchiamento cerebrale e di stimolare la produzione di nuove cellule staminali, migliorando la nostra memoria.

La ricerca, pubblicata sulla rivista «Stem Cells» da un gruppo di ricercatori dell'Istituto di biologia cellulare e neurobiologia del Consiglio nazionale delle ricerche (Ibcn-Cnr) in collaborazione con l'università La Sapienza di Roma, è stata condotta su topi che presentavano difetti neuronali e comportamentali dovuti alla mancanza di un gene chiamato Btg1. In generale, le cellule staminali neuronali hanno una potenzialità di generare neuroni limitata, ma nei topi che non hanno il gene Btg1 questa potenzialità si esaurisce prima, le cellule si invecchiano precocemente, non si replicano più e muoiono. Ma correre cambia radicalmente le cose: la neurogenesi, ovvero la capacità di generare nuovi neuroni, «riparte quando, in assenza di questo gene, si compie un'attività fisica che non solo inverte totalmente il processo di perdita di staminali ma scatena un'iper-proliferazione cellulare con un effetto duraturo», spiega Stefano Farioli-Vecchioli dell'Ibcn-Cnr, coordinatore dello studio. In sostanza, quando il topino corre, non solo le staminali smettono di morire precocemente, ma riprendono alacramente a dar vita a nuovi neuroni.

Questa scoperta scardina un dogma della neurobiologia: «Finora - prosegue Farioli-Vecchioli - si pensava che il declino della neurogenesi nell'età adulta fosse irreversibile, abbiamo invece constatato che nel cervello adulto un esercizio fisico aerobico come la corsa blocca il processo di invecchiamento e stimola una massiccia produzione di nuove cellule staminali nervose nell'ippocampo, aumentando le prestazioni mnemoniche». Perché questo avvenga non è ancora chiaro e sarà oggetto di prossimi studi. Tuttavia, la scoperta sembra aprire nuovi scenari alla medicina rigenerativa del sistema nervoso centrale, ovvero quella branca della medicina che si ripropone di rigenerare cellule e tessuti del sistema nervoso centrale per ripristinarne le normali funzioni. Un settore che sarà sempre più cruciale in futuro come è emerso anche nel corso del convegno Brai.ns che si è svolto il mese scorso a Barcellona. I dati riportati dicono infatti che le malattie del cervello, nella loro totalità, sono in netto aumento a livello mondiale, anche per effetto del progressivo invecchiamento della popolazione e rappresentano, per i vari paesi, un costo sociale ed economico altissimo. Basti pensare che l'impatto economico delle malattie neurologiche è pari a 798 miliardi di euro all'anno solo in Europa.

E in Italia i dati non sono meno allarmanti: un milione e duecentomila persone sono affette da Alzheimer e altre demenze senili, secondo quanto è emerso in occasione della settimana mondiale del cervello che si è chiusa domenica 16 marzo e che aveva come tema centrale proprio «la memoria». «Oggi - ha detto Aldo Quattrone, Presidente della Società italiana di neurologia, in quella occasione - sappiamo che i disturbi della memoria rappresentano un sintomo sempre più comune che colpisce circa il 7% della popolazione generale con più di 65 anni fino a raggiungere il 30% dei soggetti con età superiore a 80 anni».

Anche per questi motivi il 2014 è stato proclamato dal parlamento dell'Unione Europea «anno europeo del cervello». Le priorità: sensibilizzare i cittadini circa l'importanza della ricerca per migliorare le condizioni dei pazienti con patologie neurologiche o psichiatriche e delle loro famiglie.

...
La scoperta sembra aprire nuovi scenari alla medicina rigenerativa del sistema nervoso centrale

Ninni Cutaia, direttore del Teatro di Roma o dipendente Mibac?

La sua nomina all'Argentina è arrivata il 22 gennaio, ma ancora oggi dipende del Ministero

LUCA DEL FRA

È DAVVERO UN «CAVILLO BUCROCRATICO» CHE RISCHIA DI ANNULLARE LA NOMINA DI NINNI CUTAIA come direttore del Teatro di Roma? Gli ambienti culturali capitolini sono di nuovo in subbuglio e mentre parte una singolare raccolta di firme in favore dello stesso Cutaia, Roma rischia di vivere un nuovo atto della sua confusa stagione culturale.

Nessun «cavillo», come qualcuno lo ha definito, impedisce questa nomina: semplicemente Cutaia deve scegliere se restare al Ministero per i Beni e le Attività Culturali, oppure essere il direttore del Teatro di Roma. Attualmente infatti ha chiesto una aspettativa al Mibac, cosa che non può ottenere come si legge a chiare lettere in un parere dell'ufficio legale dello stesso ministero.

Il decreto legislativo 165 del 2001, all'articolo 23bis, infatti, stabilisce che non possa essere data aspettativa a un funzionario se va a operare nel settore in cui «svolgeva funzioni di controllo presso il ministero». In sostanza un dirigente del Mibac come Cutaia, che controllava anche i finanziamenti del sistema teatrale non può andare a dirigere un teatro e poi, a scadenza contratto, rientrare al ministero, per un evidente conflitto di interessi.

Il parere è del 22 gennaio scorso, mentre la nomina di Cutaia è avvenuta due giorni dopo: dunque, la situazione era a priori evidente a tutti. Secondo voci di corridoio ai piani alti del Mibac hanno fatto di tutto per scaricare Cutaia, dirigente più alto in grado nel settore spettacolo dal vivo cui sarebbe spettata la direzione generale, al momento ricoperta da Salvatore Nastasi. Si aggiunga la pressione della spending review che imponeva la diminuzione dei ruoli dirigenziali.

A essere «fagianati» - questa l'espres-

sione usata nei corridoi del Mibac - è stata non solo l'amministrazione capitolina, ma lo stesso Cutaia e forse addirittura l'allora ministro Bray, che probabilmente non avevano compreso a fondo il senso e i rischi dell'operazione.

Una nomina che nel tripudio generale - era la prima della attuale giunta capitolina finora incerta nelle scelte del settore cultura -, aveva lasciato qualche perplessità nella critica più avvertita, anche per i trascorsi non ineccepibili dello stesso Cutaia all'Ente Teatrale Italiano, come testimoniato dagli efficaci reportage di Marcantonio Lucidi su «Left», senza considerare che Nicola Fano sul sito «Succede oggi» definì Cutaia uno che «garantisce amici e sodali». Fano, divenuto membro del CdA del Teatro di Roma, ha comunque votato Cutaia come direttore.

Puntualissima è partita una raccolta di firme a sostegno di Cutaia: a promuoverla è Pav. Che una società privata che produce, promuove, distribuisce spettacoli teatrali si spenda in maniera così scoperta in favore di una nomina pubblica è per lo meno singolare. È altrettanto strano che sul sito petizioni24.com, molti dei firmatari abbiano scelto di non apparire in chiaro, mentre appaiono leggibili molti nomi del teatro italiano che lo appoggiano.

La nomina di Ninni Cutaia, la sua ancorché ingiustificata richiesta di aspettativa, rischia di essere solo uno dei tanti episodi di doppi, tripli e quadrupli incarichi che, spiace dirlo, spesseggiano nelle attività culturali. Il tutto rischia di apparire un chiaro segno di una casta e di grumi di interessi che invece di essere governati sembrano governare la mano pubblica, e diventare sempre meno limpidi.

Mentre la situazione dei teatri romani è critica: il Valle è occupato, l'Eliseo è con l'acqua alla gola, il Quirino anche, l'India è chiuso, il Palladium pure, l'Opera ha 60 milioni di euro di debiti: e il Teatro di Roma sta come sta.

...
Intanto è partita una raccolta di firme a suo sostegno promossa da Pav



Parte da Assisi il gran galà del Cigno Nero

Chi dice danza, dice cigno. E Daniele Cipriani, organizzatore di eventi tercorei, crea un galà incentrato sull'«archetipo» creato da Petipa e Ivanov con étoiles come Ashley Bouder (nella foto). Il tour parte da Assisi il 28 marzo e tocca Milano, Firenze, Roma e Livorno.