

NEUROSCIENZE ...

# DIMMI COME CAMMINI E TI DIRÒ COME STAI

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



di FABIO SINDICI  
illustrazione di GIORDANO POLONI

Accende le scintille della creatività e mette in moto i processi che rafforzano la memoria: l'atto del camminare si rivela un'attività dai poteri a vastissimo raggio. Dalla mente ai muscoli, questa pratica quotidiana non è soltanto un salvavita. È anche essenziale per la realizzazione di noi stessi e per migliorarci costantemente. Ci sono molti modi per liberare le nostre gambe dai lacci della pigrizia e spingerle a ritmi e a velocità di cui non sospettavamo il valore: un libro svela decine e decine di modi diversi di camminare e ci ricorda una lezione, tra storia e scienza, che dai nostri progenitori arriva fino alle più clamorose performances degli artisti. Siamo una specie che si è evoluta muovendosi. Senza mai fermarsi.

#### ... E FITNESS

D

immi come cammini e ti dirò chi sei. E come stai. Il vecchio adagio - parafrasato - si addice bene a uno degli atti più naturali per un essere umano: far seguire un passo all'altro.

Ma non è così semplice. Ci sono tanti modi diversi di camminare. «Quando camminava, il suo portamento era quello di una ballerina classica, il peso del corpo non ricadeva sui fianchi ma si appoggiava alla base della colonna vertebrale». Così Francis Scott Fitzgerald presenta Rosemary Hoyt nelle prime pagine di *Tenera è la notte* ed è quasi un presagio: la falcata elegante e coordinata permetterà alla giovane attrice di tenersi in equilibrio sul bordo dei crepacci sociali, sentimentali e psicologici in cui scivolavano molti dei personaggi nel più tormentato romanzo americano tra le due guerre.

Chiamiamolo body language in movimento. Ma non solo. La dinamo delle passeggiate mette in

moto i pensieri. Aumenta la neuroplasticità del cervello, dandogli una spinta a creare nuove sinapsi. Secondo una ricerca recente condotta da un team di neuroscienziati, medici, psicologi delle Università del Colorado e di Washington, negli Stati Uniti, camminare arresta il restringimento della materia bianca del cervello e migliora anche la memoria. Altri studi, d'altra parte, avevano già messo in evidenza i benefici di attività aerobiche e motorie per la materia grigia, i celebri neuroni.

Ora si comincia a intravedere che anche i fasci degli assoni che collegano i neuroni, la cosiddetta «materia bianca» (il colore è dato dalla mielina) è condizionata dall'attività fisica. Le passeggiate regolari e costanti la mantengono in forma, più di esercizi di danza, stretching o altre attività aerobiche. Per la neuroscienziata Agnieszka Burzynska, e per i colleghi che hanno condotto lo studio, la materia bianca mostra una neuroplasticità comparabile con la materia grigia ed è particolarmente sensibile a come attraversiamo il mondo sui nostri piedi.

Gli scrittori e i filosofi lo hanno sempre intuito: la scuola di Atene si riuniva nel peripato, il giardino del Liceo, e pare che molte delle discussioni che coinvolgevano Aristotele e i discepoli

si tenessero in movimento, come ci mostra il famoso affresco di Raffaello nelle Stanze Vaticane. Alberto Moravia, l'autore de *Gli indifferenti*, amava passeggiare per ricaricare la mente, dopo il lavoro alla scrivania, per le strade di Roma o le piste africane (*Passeggiate africane* è il bel titolo di un suo libro). Simone De Beauvoir rimase colpita dal complimento di un giovane ammiratore che non riguardava i suoi scritti, ma la sua andatura a passeggio. Considerava il camminare un complemento al pensare.

Incrocia con una certa destrezza studi medici e aneddoti culturali il saggio della britannica Annabel Streets intitolato *Sul camminare*, in uscita

per **Add Editore**: è un atto d'amore in forma di manuale, scandito in 52 settimane e altrettanti tipi di passeggiate, citazioni dotte e consigli pratici, poesie e reazioni biochimiche. Tutte innescate dalla marcia, rapida o lenta, al sole o sotto la neve, al chiaro di luna come i romantici, o nel lento cerchio di meditazione mormorante dei monaci buddisti.

**Passeggiare  
ci mantiene  
in forma. Fa  
bene ai neuroni.  
Ed è "un  
complemento  
del pensare"**

Anche lei di mestiere è scrittrice, racconta storie. È figlia di un poeta e accademico. Il nome all'anagrafe è Annabel Abbs, con il quale ha firmato successi come *The Joyce Girl*, titolo d'esordio, e poi *Frieda* e *La cucina di Miss Eliza*, questi ultimi due pubblicati in Italia da Einaudi. Streets (strade) sembra un «nom de plume» appropriato all'argomento di questo ultimo libro.

Da quando ha assunto la stazione eretta l'uomo ha cominciato a esplorare il mondo; oggi si ritiene che il primo bipede sia un primate che viveva nell'attuale Germania 11,6 milioni di anni fa, scoperta che ha retrodatato di ere intere l'atto di camminare su due gambe, scaricando il peso del corpo sull'osso sacro e sui piedi. L'acquisizione della stazione eretta ha modificato la posizione del foro occipitale che mette in comunicazione la cavità dove risiede il cervello con il canale vertebrale. Gli umani hanno quindi cominciato a guardarsi intorno in modo diverso e, forse, hanno visto sé stessi in maniera differente in relazione all'ambiente che li circondava. È nata, allora, dal camminare la curiosità umana, diversa da quella



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

