

La ricerca del Cnr: lo sport fa bene alla vista

Data: 12 novembre 2015 | Autore: Tiziano Rugi



PISA, 12 DICEMBRE 2015 - L'esercizio fisico migliora lo stato di salute muscolare e cardiovascolare, le capacità cognitive e la resistenza all'invecchiamento. Ma fare attività motoria può inoltre agire sui processi di plasticità cerebrale, cioè la capacità dei circuiti del cervello di adattarsi in risposta agli stimoli ambientali. E dunque lo sport non fa bene soltanto a cuore e linea, ma aiuta anche a migliorare la vista. Lo rivela uno studio dell'Università di Pisa e dell'Istituto di Neuroscienze del Cnr, pubblicato sulla rivista *Current Biology*. [MORE]

La ricerca, condotta da Claudia Lunghi e Alessandro Sale riguarda un fenomeno chiamato rivalità binoculare: "Quando i nostri occhi vedono due immagini diverse, il cervello va in confusione e, per uscire dall'empasse, privilegia ora l'uno ora l'altro dei due segnali. Quindi, se vengono inviati stimoli contrastanti (per esempio linee orientate in modo diverso) ai due occhi di un soggetto, egli riporterà una continua alternanza delle due immagini, che verranno percepite per una durata temporale che è funzione della forza dell'occhio a cui lo stimolo è presentato", spiega Sale.

Questi risultati, dicono i ricercatori, hanno importanti applicazioni in campo clinico per una patologia molto diffusa e incurabile, l'occhio pigro o ambliopia, per cui l'esercizio fisico volontario si prospetta ora come una via promettente per stimolare la plasticità visiva in maniera fisiologica e non invasiva.

Tuttavia i meccanismi alla base del fenomeno sono in fase di studio. La plasticità del cervello è massima durante lo sviluppo per poi diminuire drasticamente nell'adulto. "Questo studio", concludono

i ricercatori, "rappresenta la prima dimostrazione degli effetti dell'attività motoria sulla plasticità del sistema visivo e ci porta a considerare l'esercizio fisico non solo come un'abitudine salutare, ma anche come un aiuto per il cervello a mantenersi giovane".

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/la-ricerca-fare-sport-fa-bene-alla-vista/85726>

