

[MedicinaLive](#)

eBooks, Musica
Cinema, Games
e Idee Regalo

Tutti i Libri
al **15%** di sconto

la Feltrinelli.it
COMPRA ONLINE



- [Home](#)
- [Ricerca e Sperimentazione](#)
- [Salute delle Donne](#)
- [Rimedi naturali](#)
- [Chirurgia Estetica](#)

- [Iscriviti ai feed](#)
- [Diventa fan su facebook](#)
- [Seguici su twitter](#)
- [Contattaci via email](#)

[Home](#) » [Neurologia](#) » Prevenire l'Alzheimer con attività fisica e melatonina

Prevenire l'Alzheimer con attività fisica e melatonina

Tiziana

29 settembre 2012

Mi piace

70

Tweet

0

0

[0 commenti](#)

Ads by Google

[Reduce la Celulitis](#)

Tratamiento Eficaz Anticelulítico. Haz Tu Diagnostico Ahora.

[Vichy.es/Celulitis](#)



L'assunzione di **melatonina** (un ormone prodotto dall'epifisi) in combinazione con l'**esercizio fisico** sembra possa contrastare il [morbo di Alzheimer](#). A sostenerlo è uno studio spagnolo condotto su modello animale dai ricercatori del Biomedical Barcellona Research Institute (IIBB) in collaborazione con l'Università di Granada e l'Università Autonoma di Barcellona.

La ricerca spagnola conferma l'ipotesi avanzata da un altro studio condotto recentemente dagli esperti americani del Rush University Medical Center, secondo il quale l'[attività fisica](#), comprese le pulizie domestiche, aiuterebbero a prevenire il **declino cognitivo** correlato all'**Alzheimer**. È riconosciuto, inoltre, già da diverso tempo il ruolo nella regolazione dei **ritmi circadiani** sia la [melatonina](#) che l'esercizio.

Ads by Google

Guadagna da Oro&Petrolio

Trading Online a portata di click! Account di Prova con €10.000 Gratis

[Trading212.com/Forex-Trading](#)

Come ha spiegato la dottoressa Coral Sanfeliu dell'IIBB:

Per anni abbiamo ritenuto che la combinazione di diverse **terapie antinvecchiamento** come l'esercizio fisico, la [dieta mediterranea](#), e il **non fumare** aggiungesse anni alla propria vita. Ora sembra che anche la melatonina, l'**ormone del sonno**, abbia importanti effetti antinvecchiamento.

La ricerca spagnola, durata in tutto 6 mesi, ha coinvolto un gruppo di topi affetti da Alzheimer allo stadio iniziale. Gli animali, poi, sono stati suddivisi casualmente in 4 gruppi. Il primo ha funto da gruppo di controllo, il secondo è stato sottoposto a sola somministrazione di melatonina, il terzo ha seguito un programma di esercizi, e al quarto è stata somministrata la melatonina in combinazione con l'attività fisica. Un altro gruppo di topi senza **mutazioni genetiche** è stato preso come termine di paragone.

Dall'esito della ricerca è emerso come tutte e tre gli interventi avessero sortito un effetto positivo sui topi, che hanno mostrato una significativa **regressione della malattia**, con un miglioramento nel comportamento, nell'**apprendimento**

e nella **memoria**. Inoltre, sembra che questa combinazione protegga il **tessuto cerebrale** dallo **stress ossidativo**, dagli effetti della proteina beta amiloide e della proteina Tau iperfosforilata. Chiaramente, è necessario approfondire lo studio e attendere ulteriori conferme.

Via|[Neurobiology of Aging](#); Photo Credits|ThinkStock

[Ads by Google](#)

Listados profesionales

Kompass, información empresarial Prospecte a más de 6 mill de emails

kompass-intl.com

Tiziana, 29 settembre 2012

Categorie: [Neurologia](#)

Tags: [attività fisica](#), [melatonina](#), [morbo di Alzheimer](#).

Articoli Correlati



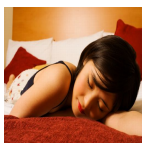
[Prevenire l'alzheimer attraverso l'attività fisica](#)

Il miglior modo per prevenire l'insorgenza dell'Alzheimer? Svolgere attività fisica di tipologia compatibile con l'età che si ha. L'ennesima conferma che uno stile di vita sano e produttivo sia la [...]



[Memoria: si può migliorare con l'attività fisica](#)

Se il corpo sta bene, anche la mente "rischia" di fare altrettanto. E' questa la filosofia del famoso detto latino "mens sana in corpore sano". Tale assunto potrebbe rivelarsi realistico [...]



[Melatonina: ecco a cosa serve e perché è importante](#)

La melatonina è un ormone che aiuta a regolare il sonno, ma sembra anche in grado di influenzare alcuni degli altri ormoni del corpo. E' diventata "famosa" negli ultimi anni [...]



[Cuore: dopo un attacco meglio fare attività fisica che riposarsi](#)

Un nuovo studio condotto dai ricercatori dell'Università di Alberta dimostra che per ottenere risultati migliori nei pazienti stabilizzati dopo un attacco di cuore, l'esercizio fisico prolungato e immediato è il [...]



[Rischio di morte precoce ridotto da una piccola attività fisica quotidiana](#)

Un nuovo studio effettuato dai ricercatori della London School of Hygiene and Tropical Medicine, in collaborazione con l'Università di Cambridge e del Karolinska Institute in Svezia, hanno scoperto che una [...]