

RICERCA: i globuli bianchi diventano più resistenti con l'esercizio fisico

L'esercizio fisico contrasta l'insorgenza di malattie cardiache e combatte l'insorgenza dei tumori: una nuova ricerca condotta da un gruppo di ricercatori dell'Università del Saarland in Homburg (Germania) dimostra che tutto dipende dal vigore che con lo sport guadagnano le singole cellule. Lo studio, condotto da Ulrich Laufs, verrà pubblicato sul prossimo numero di *Circulation*. I ricercatori hanno analizzato i globuli bianchi di un gruppo di sportivi tedeschi che praticavano abitualmente esercizi di resistenza scoprendo che i telomeri dei loro globuli bianchi - ovvero le sequenze di Dna che proteggono le estremità dei cromosomi, e quindi l'integrità della cellula - erano più lunghi. Ogni volta che una cellula si divide, spiegano i ricercatori, i telomeri si accorciano, e quando diventano troppo brevi la cellula smette di dividersi e muore. Telomeri più lunghi significa quindi cellule più in forma e dalla vita più lunga: 'Questo studio - conclude Ulrich Laufs, che ha guidato la ricerca - e' la prova diretta di un effetto anti-age dell'esercizio fisico'.