

Dimostrazione

ateneo friulano, università

Fare allenamento, guardando la tv

l'importanza dell'immaginazione nello sviluppo muscolare è stata provata da un esperimento condotto dal professor Enrico di Prampero con la collaborazione degli studenti di Medicina e di Scienze motorie dell'ateneo friulano.

"In questo studio sperimentale - spiega di Prampero - abbiamo diviso i ragazzi in tre gruppi. Il primo gruppo stringeva effettivamente tra pollice e indice una resistenza, ossia un elastico. Il secondo gruppo immaginava soltanto di compiere questo movimento. Il terzo gruppo osservava il primo, mentre eseguiva l'esercizio".

Il risultato è stato strabiliante. "Dopo una settimana, nel primo gruppo abbiamo registrato un potenziamento della muscolatura. Risultato ovvio, dato che aveva effettivamente eseguito il movimento. Ma anche nel secondo gruppo, che abbiamo chiamato degli immaginifici, e nel terzo, quello dei guardoni, abbiamo dimostrato che c'era stato un aumento dello sforzo muscolare, non ampio come nel primo gruppo, ma pari al 50 per cento. Questo esperimento dimostra quanto sia importante l'immaginazione".

Il cui potere può essere utilizzato, appunto, per la riabilitazione motoria. "Agli atleti che dopo un trauma sono costretti all'immobilità, noi facciamo guardare alla tv i movimenti che dovrebbero compiere in allenamento, oppure chiediamo loro soltanto di immaginarli. Si ottengono risultati sorprendenti, anche se, ovviamente, non sono pari a quelli ottenuti da chi si allena realmente".

Immaginare di compiere un movimento può essere utile anche ad altri soggetti.

"Sappiamo tutti - spiega di Prampero - che l'età media sta avanzando, mentre diminuisce l'attività fisica. Guardare i ragazzi che fanno sport alla tv, identificandosi con loro, non rimpiazza un vero allenamento, ma può comunque essere un aiuto per le persone anziane, magari ammucchiate nelle case di riposo".



Stimolatore magnetico transcranico