

NEWSLETTER

SALUTE ATTIVA

aprile 2026



Cari amici,

in occasione del trentennale (1996-2026) del Centro Bernstein, abbiamo deciso di creare qualcosa di nuovo per restare ancora più in contatto con voi.

Nasce così la nostra newsletter, uno spazio dedicato a tutti coloro che desiderano prendersi cura del proprio corpo e migliorare la propria qualità della vita.

Attraverso questi contenuti parleremo di salute, benessere, longevità, esercizio fisico e prevenzione, con un'attenzione particolare alle problematiche osteoarticolari e al movimento consapevole. Condivideremo consigli pratici, approfondimenti e spunti utili da integrare nella vita quotidiana.

La newsletter sarà uno strumento semplice, ma prezioso, per accompagnarvi nel vostro percorso di benessere.

Grazie per questi primi 30 anni trascorsi insieme. Il meglio deve ancora venire.

Un caro saluto
Centro Bernstein

FORZA MUSCOLARE E MORTALITA' NELLE DONNE DI ETA' COMPRESA TRA 63 e 99 ANNI



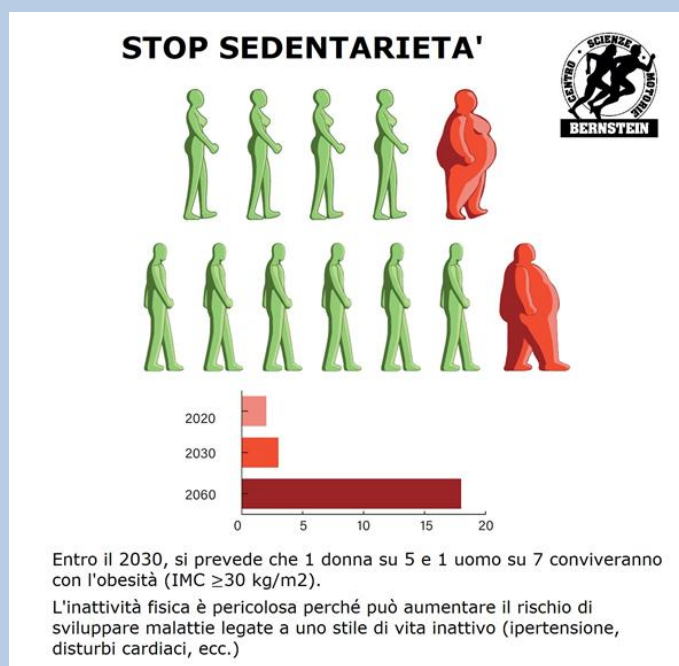
Per invecchiare in salute e vivere più a lungo serve forza. E' questo il risultato a cui sono giunti i ricercatori dell'Università di Buffalo, a New York, secondo cui mantenere la forza dei muscoli nelle donne è associato a una riduzione significativa del rischio di morte prematura, anche tenendo conto di forza, i ricercatori hanno passato in rassegna i dati di

oltre 5 mila donne di età compresa tra 63 e 99 anni, alle quali è stato chiesto di indossare per una settimana dispositivi per monitorare l'attività fisica, e monitorato altri parametri di salute generale, come la proteina C-reattiva, un biomarcatore dell'infiammazione ritenuto un fattore importante sia nella perdita della funzionalità muscolare che nella morte prematura. Le partecipanti, inoltre, hanno svolto due test comunemente utilizzati in ambito clinico per determinare i livelli di forza, e precisamente per misurare l'intensità della presa della mano dominante e la potenza delle gambe.

Forza muscolare e longevità

Dai risultati è emerso chiaramente che la forza è associata a una vita più lunga. Le donne con muscoli più forti, sia nelle braccia che nelle gambe, infatti, hanno avuto un rischio di mortalità significativamente inferiore negli anni a seguire (8 quelli del follow-up). In particolare, per ogni unità di forza in più nelle mani (una misura di riferimento usata nello studio), si è riscontrato in media un tasso di mortalità inferiore del 12%; mentre, per quanto riguarda il test sulla potenza delle gambe, valutando in questo caso il tempo di esecuzione, sei secondi di velocità in meno si associavano a un tasso di mortalità inferiore del 4%. "Se non si ha abbastanza forza muscolare per alzarsi sarà difficile svolgere attività aerobiche, come camminare, l'attività ricreativa più comunemente segnalata negli adulti statunitensi di età pari o superiore a 65 anni", ha commentato l'autore principale dello studio Michael LaMonte.

"Probabilmente, un invecchiamento sano si ottiene al meglio attraverso un'adeguata quantità di attività fisica, sia aerobica che di rafforzamento muscolare. Quando non riusciamo più ad alzarci dalla sedia e a muoverci, siamo nei guai".



SPAZIO GIOVANI

Effetto Dunning-Kruger: quando l'ignoranza non sa di esserlo

Il Dunning-Kruger effect è una distorsione cognitiva per cui persone con scarsa conoscenza o competenza in un determinato ambito tendono a sopravvalutare drasticamente le proprie abilità, mostrando una marcata incapacità di riconoscere i propri limiti.

Il fenomeno è stato descritto dagli psicologi David Dunning e Justin Kruger, che dimostrarono come l'incompetenza non produca solo errori, ma impedisca anche di accorgersi di commetterli.

In altre parole:

chi sa poco non solo sbaglia, ma spesso è convinto di avere ragione.

Una categoria particolare: gli "appropriatori di competenze".

L'osservazione clinica e sociale mostra che accanto alla forma classica dell'effetto Dunning-Kruger esiste una variante particolarmente problematica:

i soggetti che si appropriano di competenze che non possiedono.

Parliamo di individui che:

- inventano esperienze professionali mai avute
- millantano qualifiche o expertise inesistenti
- sconfinano con disinvoltura in ambiti professionali complessi
- utilizzano linguaggio tecnico in modo confuso e improprio
- trasformano opinioni personali in presunte verità scientifiche

Il risultato è spesso grottesco dal punto di vista tecnico e imbarazzante per chi possiede davvero le competenze necessarie.

Il profilo di personalità tipico

Questi soggetti presentano frequentemente alcune caratteristiche psicologiche ricorrenti:

1. Bassa metacognizione

Non possiedono la capacità di valutare realisticamente il proprio livello di competenza.

2. Narcisismo compensatorio

Spesso costruiscono un'immagine grandiosa per compensare fragilità profonde.

3. Bisogno patologico di riconoscimento

Ricercano visibilità e legittimazione sociale anche attraverso narrazioni false o esagerate.

4. Pensiero semplificato

Temi complessi vengono ridotti a slogan, pseudo-spiegazioni o concetti mal digeriti.

5. Resistenza alla critica

Ogni obiezione viene vissuta come attacco personale, non come occasione di verifica.

Non è una questione di genere

È importante chiarire un punto: questo fenomeno non ha sesso.

L'effetto Dunning-Kruger può manifestarsi tanto negli uomini quanto nelle donne, perché riguarda meccanismi cognitivi e dinamiche di personalità, non caratteristiche di genere.

Perché possono diventare pericolosi

Questi individui possono essere seriamente dannosi, perché:

- diffondono informazioni tecnicamente scorrette
- confondono il pubblico con linguaggio pseudo-scientifico
- delegittimano le competenze reali
- prendono posizione su temi complessi senza possedere gli strumenti per farlo.

In pratica sbrodolano concetti che non comprendono, generando rumore cognitivo e disinformazione.

Chi possiede realmente conoscenze sa che ogni disciplina ha limiti, complessità e margini di incertezza.

Al contrario, l'incompetenza è spesso accompagnata da una sicurezza granitica.

Ed è proprio questa sicurezza — non supportata da alcuna reale competenza — che rende il fenomeno Dunning-Kruger così riconoscibile.

ANZIANI E INVECCHIAMENTO CEREBRALE

Da uno studio condotto negli Stati Uniti sugli over 80 con una memoria superiore alla media emerge una scoperta che apre la strada a nuove terapie per invecchiare in salute e prevenire le neurodegenerazioni e l'Alzheimer.

Fino a qualche anno fa si pensava che la crescita di nuovi neuroni nel nostro cervello (il processo noto come neurogenesi), fondamentale per garantire plasticità cerebrale, apprendimento e memoria, non fosse possibile.

Ora non solo sono cambiate le convinzioni, e quindi si ritiene che ciò avvenga eccome, ma si è accertato che chi di neuroni ne produce di più non lo deve al fatto di essere giovane. Perché il cervello lavora in questa direzione con maggiore vigore nei super-anziani, ossia in coloro che hanno dagli 80 anni in su.

La conferma viene da uno studio pubblicato sulla rivista Nature: guidato dall'Università dell'Illinois a Chicago, ha esaminato campioni di tessuto cerebrale provenienti da diverse persone decedute.

La ricerca ha rivelato che le persone anziane con una memoria eccezionale hanno un numero sorprendentemente elevato di neuroni giovani.

Chissà a che cosa potrà portare una scoperta così sorprendente.

CONVEGNO DMSA 2026 LONGEVITY REVOLUTION



Vivere più a lungo. Vivere meglio.

Sabato 30 maggio 2026

DB Hotel Verona Airport - Sommacampagna

Via Aeroporto, 20/c - tel. 045/8582012

PROGRAMMA DEL CONVEGNO: <https://www.associazione-dottori-in-scienze-motorie.it/convegno-2026/>



www.centrobernstein.it