



Il numero dei passi non conta: ecco cosa davvero fa la differenza per la tua salute

Descrizione

(Adnkronos) â??

Qual è il numero ideale di passi che andrebbero accumulati ogni giorno per mantenersi sani? Nell'era delle App della salute è una delle domande più frequenti ma un nuovo studio offre un punto di vista diverso per rispondere al quesito. Non sarebbero tanto i passi, quanto piuttosto la durata della passeggiata quotidiana a fare la differenza. Il messaggio è rivolto in particolare ai coach potatoâ??, gli habitué di divano e Tv: secondo la ricerca, condotta proprio su persone più sedentarie e con un'attività fisica sotto il livello ottimale, una camminata giornaliera più lunga può ridurre il rischio di morte e malattie cardiovascolari meglio di una breve.

Il lavoro è pubblicato sulla rivista â??Annals of Internal Medicineâ??. Si tratta di uno studio di coorte prospettico basato su una popolazione di adulti che muove in media meno di 8mila passi giornalieri. Gli autori hanno valutato se ci siano differenze in termini di rischio di mortalità per tutte le cause e malattie cardiovascolari (Cvd) fra le persone che completano il loro monte passi in periodi più brevi o più lunghi, indipendentemente dal numero totale effettuato. E la conclusione a cui approdano è che chi fa i suoi passi giornalieri in periodi di attività più lunghi sembra avere un rischio inferiore rispetto a chi li completa in meno tempo.

I ricercatori hanno studiato i dati dal database Uk Biobank di 33.560 adulti che hanno compiuto 8mila o meno passi al giorno. I partecipanti sono stati raggruppati in 4 categorie in base ai loro modelli di accumulo del totale passi: meno di 5 minuti, da 5 a meno di 10 minuti, da 10 a meno di 15 minuti e 15 minuti o più. I partecipanti avevano all'attivo una mediana di 5.165 passi al giorno e il 42,9% li accumulava per la maggior parte in sessioni di durata inferiore ai 5 minuti, il 33,5% in sessioni di durata compresa tra 5 e 10 minuti, il 15,5% in sessioni di durata compresa tra 10 e 15 minuti e l'8% in sessioni di durata pari o superiore a 15 minuti. Il rischio di mortalità per tutte le cause a 9,5 anni è risultato del 4,36% tra i partecipanti che avevano accumulato la maggior parte dei loro passi in meno di 5 minuti al giorno, scendeva all'1,83% per chi impiegava da 5 a 10 minuti, allo 0,84% per sessioni da 10 a 15 minuti e allo 0,8% per il gruppo che vantava sessioni da 15 minuti o più.

I rischi erano più pronunciati per le malattie cardiovascolari, poiché i partecipanti che accumulavano la maggior parte dei loro passi in meno di 5 minuti avevano un rischio cumulativo di malattie

cardiovascolari a 9,5 anni del 13,03%, rispetto all'11,09% osservato per il gruppo con sessioni da 5 a 10 minuti, al 7,71% per chi faceva suoi passi in camminate di 10-15 minuti e al 4,39% per chi li raggiungeva in passeggiate di 15 minuti o più¹. Nei partecipanti sedentari (con una media inferiore a 5mila passi al giorno), i ricercatori hanno osservato associazioni più pronunciate tra camminate più lunghe e minor rischio di morte e malattie cardiovascolari.

Questi risultati, ragionano gli autori, possono aiutare a fornire consigli per orientare l'attività fisica delle persone, in particolare sedentarie o poco attive, per far sì che integrino nella loro routine quotidiana camminate più lunghe e mirate, al fine di ottimizzare i risultati in termini di salute.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

- 1. Comunicati

Tag

- 1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 28, 2025

Autore

redazione