



Salire le scale fa bene al cuore, pochi gradini riducono rischio infarto: lo studio

## Descrizione

(Adnkronos) • Rinunciare all'ascensore, pi di una volta al giorno, ha un effetto estremamente positivo sulla salute e in particolare sul cuore. Se camminare con regolarit con 7000-10000 passi nel mirino • un bonus conclamato, anche salire le scale si rivela un'attivit per certi versi paragonabile ad un salvavita. E il quadro che delinea uno studio condotto dalla Tulane University.

Brevi sessioni in cui si salgono le scale a ritmo medio-alto sono un modo efficiente, in termini di tempo, per migliorare il quadro cardiorespiratorio e il profilo lipidico, soprattutto tra coloro che non riescono a svolgere attivit fisica secondo le raccomandazioni, dice il professor Lu Qi, autore dello studio e professore presso la Tulane University School of Public Health and Tropical Medicine.

Questi risultati evidenziano i potenziali vantaggi di salire le scale come misura preventiva primaria per la Malattia Cardiovascolare Aterosclerotica (ASCVD) nella popolazione generale, aggiunge. La sigla ASCVD • Atherosclerotic cardiovascular disease • indica un gruppo di malattie provocate dall'accumulo di grassi e colesterolo nelle arterie che rischiano di essere ostruite: il flusso sanguigno viene ostacolato e aumenta il rischio di infarto, ictus e • di conseguenza • morte.

Il team della Tulane University ha utilizzato i dati raccolti da UK Biobank su oltre 450mila adulti. Lo studio ha calcolato la possibilit di insorgenza di malattie cardiovascolari in base alla storia familiare, ai fattori genetici e a fattori di rischio accertati come ipertensione e tabagismo. I soggetti coinvolti hanno fornito informazioni sulle loro abitudini di vita e in particolare sulla frequenza con cui salivano le scale. Il periodo di follow-up mediano • stato di 12,5 anni.

La ricerca ha evidenziato che salire pi di cinque rampe di scale al giorno potrebbe ridurre il rischio di malattie cardiovascolari del 20%. Pi gradini si salgono, meno alto • il rischio per i soggetti meno predisposti a sviluppare le malattie. Per il professor Qi, inoltre, l'aumento del rischio di malattie cardiache nei soggetti pi esposti potrebbe essere • efficacemente compensato: basta salire le scale con regolarit ogni giorno. Gli autori dello studio evidenziano che coloro che hanno smesso di

---

salire le scale quotidianamente, nel periodo monitorato, presentavano un rischio di malattie cardiovascolari superiore del 32% rispetto a chi non ha mai fatto ricorso all'ascensore.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Gennaio 13, 2026

### Autore

redazione

default watermark