



Lo sport che allunga la vita? Il mix Ã" la scelta migliore

Descrizione

(Adnkronos) â??

Lo sport allunga la vita. Ma quale, in particolare? La corsa mattutina, lâ??appuntamento fisso con la partita di tennis fra amici, una tappa in piscina per una nuotata, la cura â??intensivaâ?? del giardino, la camminata giornaliera piÃ¹ qualche rampa di scale a piedi ogni volta che Ã" possibile. Lâ??attivitÃ fisica puÃ² â?? e dovrebbe â?? essere parte della routine quotidiana di ognuno.

E, con il passare degli anni, arriva immancabilmente il momento in cui ci si chiede quale sia lo sport piÃ¹ adatto per garantirsi una lunga vita. La risposta prova a darla la scienza con un nuovo studio pubblicato sulla rivista open access â??Bmj Medicineâ??.

Gli esperti hanno attinto ai dati di 2 ampi studi di coorte con ripetute valutazioni dellâ??attivitÃ fisica per oltre 30 anni: il Nursesâ?? Health Study (basato su 121.700 donne) e lâ??Health Professionals Follow-Up Study (51.529 uomini). I partecipanti di entrambi i gruppi hanno segnalato le proprie caratteristiche personali, la storia clinica e le informazioni sullo stile di vita al momento dellâ??arruolamento nel trial e successivamente ogni 2 anni, compilando questionari.

In entrambi i gruppi, dal 1986 in poi, sono state registrate informazioni su camminata, jogging, corsa, ciclismo (inclusi attrezzi fissi), nuoto, canottaggio o ginnastica tipo calisthenics, tennis e squash/racquetball. Successivamente sono state aggiunte domande sullâ??allenamento coi pesi o sugli esercizi di resistenza; sugli esercizi a bassa intensitÃ come yoga, stretching e tonificazione; sui lavori allâ??aperto di intensitÃ moderata tipo manutenzione e giardinaggio; e sui lavori allâ??aperto di intensitÃ elevata come scavare e tagliare lâ??erba. Ai partecipanti Ã" stato anche chiesto quante rampe di scale salivano ogni giorno, supponendo 8 secondi di tempo impiegato per ogni rampa.

Lâ??analisi dei livelli totali di attivitÃ fisica si Ã" basata su 111.467 partecipanti: 70.725 del Nursesâ?? Health Study e 40.742 dellâ??Health Professionals Follow-Up Study. Lâ??analisi della varietÃ dellâ??attivitÃ fisica si Ã" basata su 111.373 partecipanti: 70.725 donne e 40.648 uomini. I ricercatori hanno calcolato il punteggio Met (Metabolic Equivalent of Task) per ogni attivitÃ fisica moltiplicando il

tempo medio (in ore/settimana) dedicato a ciascuna per il suo valore Met, un parametro che misura quanta energia in più viene bruciata durante un'attività rispetto quando si è a riposo. Il numero massimo di attività fisiche individuali è stato di 11 nello studio sulla salute delle infermiere e di 13 nello studio di follow-up degli operatori sanitari. Camminare è stata la tipologia di attività fisica ricreativa più frequente in entrambi i gruppi; gli uomini erano più propensi a fare jogging e correre rispetto alle donne.

Secondo lo studio, non è un singolo tipo di sport l'elixir di lunga vita, ma il mix di diversi tipi di attività fisica che può essere la soluzione migliore, una ricetta ideale di longevità. La varietà, piuttosto che la quantità totale da sola, è collegata a un minor rischio di morte precoce, suggerisce la ricerca. Anche se, va detto, le associazioni non sono lineari, il che suggerisce un possibile effetto soglia ottimale.

I risultati dello studio dimostrano che passare da un tipo di sport o movimento fisico all'altro, e mantenere costantemente questo mix, vince sulla scelta di fare sempre la stessa cosa ed è collegato a un minor rischio di morte indipendentemente dalla quantità totale, sebbene uno stile di vita attivo sia comunque importante di per sé, sottolineano i ricercatori. L'attività fisica viene comunemente associata a una migliore salute anche mentale e a un minor rischio di morte, ma le prove del potenziale impatto dei diversi tipi di movimento sono meno conclusive, spiegano gli autori. E non è chiaro se la varietà possa prevalere sulla quantità, aggiungono.

I partecipanti con livelli di attività fisica totale più elevati avevano meno probabilità di presentare fattori di rischio per la salute, tra cui fumo, pressione alta e colesterolo alto. Erano anche più propensi a pesare meno (BMI più basso), a mangiare sano, a essere più integrati socialmente e a praticare una gamma più ampia di attività fisica.

Nel periodo di monitoraggio durato oltre 30 anni, sono morte 38.847 persone: 9.901 per malattie cardiovascolari, 10.719 per cancro e 3.159 per malattie respiratorie. L'attività fisica totale e la maggior parte delle singole tipologie di attività fisica, ad eccezione del nuoto, sono state associate a un minor rischio di morte per qualsiasi causa. Tuttavia, le associazioni non erano lineari e le associazioni per l'attività fisica totale si stabilizzavano dopo aver raggiunto le 20 ore Met settimanali, suggerendo che potrebbe esserci una soglia ottimale, analizzano i ricercatori.

Camminare è stato associato al rischio di morte più basso, pari al 17%, per chi lo faceva di più rispetto a chi lo faceva di meno, mentre salire le scale è stato associato a un rischio inferiore del 10%. Le associazioni osservate per gli altri tipi di attività fisica (quantità minima contro massima) erano: tennis, squash o racquetball 15% di rischio inferiore; canottaggio o calisthenics 14% di rischio inferiore; allenamento con i pesi o esercizi di resistenza 13% di rischio inferiore; corsa 13% di rischio inferiore; jogging 11% di rischio inferiore; ciclismo 4% di rischio inferiore.

Una maggiore varietà di attività fisica è stata associata a un minor rischio di morte. Praticare la più ampia gamma di attività fisica è stato associato a un rischio di morte per tutte le cause inferiore del 19% e a un rischio di morte per malattie cardiovascolari, cancro, malattie respiratorie e altre cause inferiori del 13-41%. Gli autori precisano che si tratta di uno studio osservazionale e, in quanto tale,

non Ã“ possibile trarre conclusioni definitive su causa ed effetto (e cÃ¢??Ã“ anche da considerare il limite dei dati che sono auto-riportati, non misurati oggettivamente). In ogni caso, concludono, â??nel complesso questi dati supportano lâ??idea che lâ??impegno a lungo termine in piÃ¹ tipi di attivitÃ fisica puÃ² aiutare a prolungare la durata della vitaâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 21, 2026

Autore

redazione

default watermark