



PiÃ¹ esercizio e meno divano, pochi minuti al giorno per migliorare la salute: lo studio

## Descrizione

(Adnkronos) â??

Pochi minuti di esercizio fisico e meno tempo sul divano, ogni giorno, migliorano la salute e allungano la vita di milioni di persone. Una nuova ricerca evidenzia i benefici legati ad un leggero incremento dell'attivitÃ fisica nel corso della giornata, con modifiche nella routine quotidiana senza rivoluzioni. Minimi aggiustamenti consentono di produrre effetti benefici per il cuore, la pressione, i livelli di glicemia e il colesterolo. Tutto il quadro, in sostanza, puÃ² essere modificato con uno sforzo non proprio titanico.

Gli autori della ricerca condotta dall'Institut norvegese per le scienze sportive, senza l'obiettivo di fornire consigli personalizzati, si limitano ad evidenziare i potenziali effetti positivi dell'attivitÃ fisica, anche di portata estremamente ridotta. Il professor Aiden Doherty, docente del Department of Population Health a Oxford e non coinvolto nello studio, ha definito «eccellente» l'analisi che, pubblicata su Lancet, rappresenta un passo avanti. «Potrebbe sembrare un altro studio che la fisica ti fa bene», ma gli autori hanno aggiunto elementi importanti, ha affermato secondo il Guardian.

Camminare a passo svelto per appena 5 minuti al giorno, ad esempio, Ã" associato ad una riduzione del 10% del rischio di morte secondo lo studio che ha coinvolto 135mila persone tra Regno Unito, Stati Uniti, Norvegia e Svezia. L'indagine ha evidenziato anche che ridurre di 30 minuti il tempo sedentario nell'arco di una giornata Ã" associato ad una riduzione del 7% dei decessi. I benefici sono evidenti, grazie ad appena 5 minuti di movimento in piÃ¹, vengono avvertiti dalla fascia meno attiva dei soggetti osservati: si tratta del 20% del totale, secondo i risultati dello studio.

Questo paper evidenzia che fino al 10% di tutti i decessi prematuri potrebbero essere evitati se ognuno incrementasse lievemente, in maniera del tutto fattibile, l'attivitÃ fisica moderata di soli 5 minuti ogni giorno. Ridurre la sedentarietÃ di mezz'ora al giorno, poi, contribuirebbe a ridurre i decessi in maniera significativa.

---

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Febbraio 1, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*