



Dieta, sonno, esercizio: il mix per guadagnare un anno di vita, lo studio

## Descrizione

(Adnkronos) â??

Basta pochissimo per migliorare la qualità della vita e guadagnare anni. Il mix tra sonno di qualità , esercizio fisico e alimentazione ha effetti benefici sulla salute, non Ã una novità . Gli studi condotti dallâ??universitÃ di Sydney, perÃ², forniscono nuovi elementi e offrono parametri precisi per valutare cosa serva per compiere effettivi progressi.

Si parte dalla ricerca condotta dal professor Nicholas Koemel, che lavora al Mackenzie Wearables Hub nellâ??ambito del Charles Perkins Centre. Le correzioni apportate alla routine â?? tra giorno e notte â?? consentono di allungare la vita e di migliorare le condizioni generali quotidiane.

Lo studio ha esaminato quasi 60.000 persone â?? inserite nel database della UK Biobank â?? selezionate nel periodo 2006-2010 e monitorate in media per otto anni. Il sonno e lâ??attivitÃ fisica sono stati controllati attraverso dispositivi da polso per sette giorni, mentre la qualità della dieta Ã stata valutata tramite un questionario che ha prodotto punteggi legati alla qualità del regime.

La ricerca pubblicata sullâ??eClinicalMedicine Journal evidenzia che appena cinque minuti di sonno in piÃ¹ e appena due minuti di attivitÃ fisica â?? una camminata rapida o un paio di rampe di scale â?? se abbinati a mezza porzione in piÃ¹ di verdure nella dieta quotidiana potrebbero garantire un anno di vita in piÃ¹ a chi parte da livelli â??rivedibiliâ?? di qualità del sonno, attivitÃ fisica e alimentazione. Apparentemente, un progresso poco rilevante: se si considera perÃ² lo scarso impegno necessario per ottenere il miglioramento â?? appena 7 minuti, alla fine â?? la prospettiva cambia decisamente. â?? Il sonno, lâ??attivitÃ fisica e lâ??alimentazione sono tutti fattori noti per essere collegati a una vita piÃ¹ sana, ma di solito vengono studiati separatamente. Analizzando questi fattori in combinazione, possiamo vedere che anche piccoli accorgimenti hanno un impatto cumulativo significativo a lungo termineâ?•, le parole del professor Koemel.

A completare il quadro, lo studio condotto dalla professoressa Melody Ding nellâ??ambito della School of Public Health. Lâ??analisi dei dati relativi a 135mila adulti tra Norvegia, Svezia, Stati Uniti e Gran

Bretagna ha permesso di evidenziare che per la maggioranza degli adulti â?? circa lâ??80% â?? camminare per 5 minuti in piÃ¹ ogni giorno ad un ritmo moderato ridurrebbe il rischio di morte prematura del 10%. Tra i soggetti valutati, circa 8 su 10 trascorrono 10 ore al giorno â??sedentarieâ??: riducendo questa porzione della giornata di appena mezzâ??ora, si riduce il rischio di morte del 7%. â??Gli stili di vita inattivi sono associati a una serie di problemi di salute e questo studio dimostra gli enormi benefici per la salute pubblica derivanti anche da piccoli aumenti dellâ??attivitÃ fisicaâ?•, il commento della scienziata.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Febbraio 2, 2026

### Autore

redazione

default watermark