



Sonno, esercizio e dieta: il mix ideale per guadagnare 1 anno di vita, lo studio

Descrizione

(Adnkronos) â??

Cinque minuti di sonno, 2 minuti di esercizio e mezza porzione di verdure ogni giorno allungano la vita. Basta modificare leggermente 3 abitudini per migliorare la salute. In nuovo studio condotto su decine di migliaia di persone, gli scienziati australiani affermano che pochi cambiamenti nelle routine di ogni giorno potrebbero contribuire ad aggiungere almeno un anno alla vita di un individuo.

Altre combinazioni, con incrementi piÃ¹ rilevanti in termini di tempo, possono produrre progressi piÃ¹ evidenti in termini di longevitÃ e salute anche se i cambiamenti, in termini assoluti, rimangono di lieve entitÃ. Dettaglio non trascurabile: le modifiche combinate tra loro hanno un effetto decisamente maggiore rispetto alle conseguenze prodotte da ogni singola variazione. â??Sembra esserci una sinergia unicaâ? tra sonno, attivitÃ fisica e alimentazione secondo il professor Emmanuel Stamatakis, docente alla University of Sydney e autore principale della ricerca.

I risultati dello studio si aggiungono a valutazioni giÃ consolidate in ambito scientifico: piccoli cambiamenti nelle abitudini quotidiana potrebbero avere unâ??influenza non preventivata sulla durata e sulla qualitÃ della nostra vita. â??Non stiamo parlando di grandi e ambiziosi obiettiviâ?, dice Stamatakis. â??Stiamo parlando di quattro pezzi di broccoli in piÃ¹ a cena stasera, cose del genereâ?, aggiunge, come riferisce il Washington Post.

Sonno, attivitÃ fisica e alimentazione â?? identificato con lâ??acronimo SPAN (dallâ??inglese Sleep, Physical activity And Nutrition) sono ovviamente fondamentali per una buona salute e una vita lunga. Le domande, ovviamente, abbondano. Qual Ã la variazione minima necessaria? Câ??Ã un ingrediente piÃ¹ importante degli altri? Il team coordinato da professor Stamatakis studia lâ??argomento da anni, concentrandosi in particolare sullâ??attivitÃ fisica. Gli scienziati australiani hanno evidenziato che anche pochi minuti al giorno di esercizio vigoroso â?? con aumento della frequenza cardiaca â?? sono stati associati a una riduzione del rischio di cancro, altre malattie croniche e morte prematura. Lâ??attivitÃ e il movimento, perÃ², rappresentano solo un tassello del mosaico.

I ricercatori della University of Sydney hanno preso in considerazione il "patrimonio" della UK Biobank, un archivio di dati medici con informazioni sullo stile di vita di centinaia di migliaia di uomini e donne. All'interno del database britannico, spicca un sottoinsieme di persone che hanno indossato un tracker per monitorare nell'arco di una settimana tutti i movimenti quotidiani e i ritmi del sonno notturno. In aggiunta, i soggetti hanno compilato questionari dettagliati sulle loro abitudini alimentari.

Gli scienziati hanno raccolto i dati di quasi 60.000 volontari, la maggior parte dei quali sessantenni, e hanno poi analizzato i tipici ritmi del sonno, l'attività fisica e l'alimentazione. In particolare, per valutare la dieta è stato utilizzato un sistema di punteggio da zero a 100 basato sull'assunzione di verdura, cereali integrali, bevande zuccherate. Nello studio sono state presi in considerazione cartelle cliniche, registri ospedalieri e certificati di morte per verificare chi avesse sviluppato gravi malattie o fosse deceduto entro circa otto anni dall'adesione alla Biobank. Dopo questo step, è iniziato il processo di elaborazione.

I ricercatori hanno sviluppato un modello statistico di mortalità per prevedere per quanto tempo le persone avrebbero teoricamente vissuto o sarebbero rimaste in salute in base alle abitudini di sonno, esercizio fisico e alimentazione. La combinazione ideale è risultata così composta: almeno 7,2 ore di sonno, 42 minuti di attività fisica al giorno e una dieta di alta qualità (con un punteggio nutrizionale di almeno 58). Questo mix è in grado di garantire quasi 10 anni in più di buona salute e di maggiore aspettativa di vita, rispetto alle persone con i punteggi SPAN più bassi.

Il modello ha suggerito anche che modificare questi parametri è estremamente facile. Bastano appena cinque minuti di sonno in più al giorno, 1,9 minuti di attività fisica aggiuntiva e un miglioramento di 5 punti nella dieta ottenibili aggiungendo una porzione di verdura o cereali integrali per lasciare il fondo della classifica e guadagnare statisticamente un anno di aspettativa di vita.

Un'esistenza più lunga e, al tempo stesso, più sana. Secondo il modello, per ottenere benefici simili in termini di longevità e salute da uno solo degli elementi SPAN sarebbero necessari cambiamenti molto più significativi. Servirebbero ad esempio 22 minuti in più di esercizio fisico al giorno per ottenere gli stessi effetti che 2 minuti di attività fisica producono in abbinamento con un sonno migliore e un'alimentazione più sana. «Abbiamo scoperto che i cambiamenti potrebbero essere ridotti se combinati», dice Stamatakis. «Spegner il cellulare un po' prima la sera potrebbe essere sufficiente per dormire cinque minuti in più. Prendere le scale invece dell'ascensore al lavoro e usare il pane integrale per un panino sono piccole cose che fanno la differenza».

Lo studio, per la sua natura, ha limiti come riconosce Stamatakis. È probabile che altri fattori, dalla genetica al reddito, fino alla storia clinica delle persone, svolgano un ruolo importante. «Questi numeri sono solo delle linee guida», dice il professore. «Non è necessario puntare esattamente a 1,9 minuti in più di attività fisica. Il concetto è che bisogna fare un po' di più rispetto a prima».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 31, 2026

Autore

redazione

default watermark