



Lo sport protegge il cuore, ma 150 minuti a settimana non bastano: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) Le dosi di sport salvacuore? Per raggiungerle occorrerÀ sudare piÀ¹ del previsto. Secondo una nuova ricerca, infatti, sono necessari dai 560 ai 610 minuti di attivitÀ fisica di intensitÀ moderata o vigorosa a settimana per ottenere una riduzione sostanziale del rischio di infarto e ictus. La stima emerge da uno studio osservazionale pubblicato online sul British Journal of Sports Medicine. E la quantitÀ di esercizio che viene suggerita, fanno notare gli esperti, Å da 3 a 4 volte superiore alla raccomandazione attuale in materia di salute pubblica, secondo cui gli adulti dovrebbero svolgere almeno 150 minuti a settimana di attivitÀ moderata o intensa, come camminare a passo svelto, correre o andare in bicicletta.

Lo studio indica anche che le persone meno allenate hanno bisogno di fare un po' di esercizio fisico rispetto a quelle molto allenate per ottenere gli stessi benefici cardiovascolari. Per i ricercatori, quindi, gli attuali consigli standardizzati sull'esercizio fisico potrebbero dover essere modificati e sostituiti da obiettivi piÀ personalizzati in base al livello di forma fisica di ciascuno. La forma cardiorespiratoria varia notevolmente ed Å un forte indicatore della salute cardiovascolare.

Una bassa forma cardiorespiratoria Å fortemente associata a un aumento del rischio di infarto, ictus e morte prematura, sottolineano gli autori del lavoro. Un modo semplice per valutarla Å misurare il VO₂ max, cio' la massima quantitÀ di ossigeno che il corpo consuma e utilizza durante un esercizio intenso. Questo parametro misura lâefficienza con cui cuore, polmoni e muscoli forniscono e utilizzano lâossigeno.

I ricercatori dell'universitÀ Politecnica di Macao in Cina, che firmano la ricerca, hanno deciso di esaminare in che modo sia i livelli di attivitÀ fisica che la forma cardiorespiratoria, misurata tramite il VO₂ max, influenzino il rischio di malattie cardiovascolari. Lo studio ha incluso dati relativi a 17.088 persone che hanno partecipato a uno studio della Uk Biobank tra il 2013 e il 2015. L'etÀ media era di 57 anni, il 56% erano donne e il 96% erano di etnia bianca. I partecipanti hanno indossato un dispositivo al polso per 7 giorni consecutivi per registrare i loro livelli di esercizio tipici e hanno completato un test in bicicletta per misurare il loro VO₂ max stimato. Nell'analisi sono stati inclusi

anche dati relativi al fumo, al consumo di alcol, alla salute percepita e all'alimentazione, all'indice di massa corporea, alla frequenza cardiaca a riposo e alla pressione sanguigna. Durante un periodo di follow-up medio di 7,8 anni, si sono verificati 1.233 eventi cardiovascolari, tra cui 874 casi di fibrillazione atriale, 156 infarti miocardici, 111 casi di insufficienza cardiaca e 92 ictus.

Lo studio ha rilevato che gli adulti che hanno rispettato la raccomandazione di 150 minuti di esercizio fisico a settimana hanno registrato una modesta riduzione dell'8-9% del rischio cardiovascolare. Questo risultato è stato riscontrato in modo coerente a tutti i livelli di forma fisica. Gli esperti hanno quindi calcolato che, per ottenere una protezione sostanziale, definita come una riduzione del rischio superiore al 30%, erano necessari tra i 560 e i 610 minuti di esercizio fisico di intensità moderata o vigorosa a settimana. Tuttavia, questo livello di attività fisica è stato raggiunto solo dal 12% dei partecipanti allo studio.

Gli autori hanno osservato poi che le persone con un livello di forma fisica inferiore necessitavano di circa 30-50 minuti in più a settimana rispetto a quelli con un livello di forma fisica elevato per ottenere benefici equivalenti. Ad esempio, per ottenere una riduzione del 20% del rischio di eventi cardiovascolari erano necessari 370 minuti di esercizio fisico di intensità moderata-vigorosa per le persone con il livello di forma fisica più basso, rispetto ai 340 minuti necessari per quelle con il livello di forma fisica più alto.

Questa scoperta, dichiarano i ricercatori, mette in luce la sfida ardua che le popolazioni non allenate si trovano ad affrontare. Essendo uno studio osservazionale, puntualizzano, non è possibile trarre conclusioni definitive in merito a un rapporto di causa-effetto, e va precisato anche che il gruppo di studio potrebbe essere più sano e in forma rispetto alla popolazione generale, oltre al fatto che non è stato misurato il tempo trascorso in attività sedentarie o esercizio fisico di minore intensità.

Nonostante le limitazioni, dal lavoro emerge che le attuali linee guida forniscono un solido livello minimo universale di protezione cardiovascolare, per cui aggiungono gli autori sarebbe opportuno fornire consigli differenziati per aiutare i pazienti motivati a fare di più per proteggere la salute del cuore. Le future linee guida potrebbero dover distinguere tra il volume minimo di esercizio fisico di intensità moderata-vigorosa richiesto per un margine di sicurezza di base e i volumi sostanzialmente più elevati necessari per una riduzione ottimale del rischio cardiovascolare.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 20, 2026

Autore

redazione

default watermark