



Allenamento al mattino Ã il top, scelta migliore per il cuore: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) â?? Lâ??effetto positivo dellâ??attivitÃ fisica per la salute Ã noto. Basta camminare per ottenere benefici per il cuore, per la pressione, i livelli di glicemia e colesterolo. Conta ovviamente la â??quantitÃ â?? di allenamento, ma pesa anche il momento della giornata in cui si decide di mettersi in moto: esiste lâ??orario ideale, come stabilisce lo studio presentato alla sessione scientifica annuale dellâ??American College of Cardiology (Acc.26). La ricerca mostra che le persone che si allenano regolarmente al mattino presto hanno una probabilitÃ significativamente inferiore di soffrire di coronaropatia, ipertensione, diabete di tipo 2 o obesitÃ rispetto a chi si allena piÃ tardi nel corso della giornata.

Lo studio si basa sulle cartelle cliniche e i dati della frequenza cardiaca ricavati da Fitbit di oltre 14.000 persone. Anche se non Ã chiaro se la relazione tra la tempistica dellâ??esercizio fisico e la salute cardiometabolica sia causale o mediata da altri fattori, i ricercatori affermano che i risultati potrebbero fornire spunti per la consulenza ai pazienti su come allenarsi, grazie a unâ??analisi piÃ dettagliata dei comportamenti relativi allâ??esercizio rispetto a quanto fosse possibile in precedenza. â??Qualsiasi attivitÃ fisica Ã meglio di nessuna, ma abbiamo cercato di individuare unâ??ulteriore dimensione relativa al momento in cui ci si allenaâ?•, spiega Prem Patel, studente di medicina della Chan Medical School dellâ??UniversitÃ del Massachusetts e autore principale dello studio. â??Sembra che lâ??esercizio fisico al mattino sia associato a una minore incidenza di malattie cardiometabolicheâ?•.

I marcatori delle malattie cardiometaboliche, come lâ??ipertensione, il diabete e lâ??obesitÃ , sono associati a un aumento del rischio di malattie cardiache, la principale causa di morte a livello mondiale. Ã risaputo che lâ??attivitÃ fisica regolare riduce il rischio di sviluppare questi marcatori, nonchÃ di incorrere in gravi eventi cardiaci. I ricercatori hanno analizzato i dati dei 14.489 partecipanti a â??All of Usâ?•, ampio studio nazionale Usa.

I dati sulla frequenza cardiaca, registrati al minuto dai dispositivi Fitbit, sono stati analizzati nellâ??arco di un anno. Per monitorare i picchi di attivitÃ fisica, i ricercatori hanno identificato i periodi in cui i

partecipanti presentavano una frequenza cardiaca elevata per 15 minuti consecutivi o più¹. La metodologia si differenzia da quella di altri studi in quanto si basa sulla risposta del corpo all'esercizio fisico, ovvero sull'aumento della frequenza cardiaca, piuttosto che sul monitoraggio di attività specifiche come camminare per andare al lavoro, svolgere le faccende domestiche o allenarsi in palestra.

Rispetto a chi si allenava più tardi nel corso della giornata, chi lo faceva frequentemente al mattino aveva il 31% di probabilità in meno di sviluppare una malattia coronarica, il 18% di probabilità in meno di avere la pressione alta, il 21% di probabilità in meno di avere l'iperlipidemia, il 30% di probabilità in meno di avere il diabete di tipo 2 e il 35% di probabilità in meno di essere obeso. Queste associazioni erano indipendenti dalla quantità totale di attività fisica giornaliera. L'ora esatta risultata migliore di tutte? L'esercizio fisico tra le 7 e le 8 del mattino era associato alla minore probabilità di sviluppare una malattia coronarica.

Per i ricercatori, lo studio offre una visione più olistica dell'esercizio fisico rispetto alle ricerche precedenti e suggerisce che la tempistica dell'esercizio potrebbe rappresentare un aspetto finora sottovalutato della salute cardiometabolica. Questo, inoltre, il primo studio di grandi dimensioni a valutare la quantità e la tempistica dell'esercizio basandosi su dati a lungo termine provenienti da dispositivi indossabili, sottolineano. In passato, i ricercatori si sono concentrati principalmente sulla quantità di attività fisica da svolgere, sul numero di minuti o sull'intensità dell'attività, conclude Patel.

Ora, con un americano su tre in possesso di un dispositivo indossabile, stiamo acquisendo la capacità di analizzare l'esercizio fisico minuto per minuto, e questo apre molte possibilità in termini di nuove analisi. Tuttavia, una precisazione: i risultati, dicono gli esperti, mostrano solo un'associazione e non indicano se l'abitudine di fare esercizio fisico al mattino presto causi miglioramenti negli indicatori di salute.

Anche fattori biologici come ormoni, sonno o genetica potrebbero giocare un ruolo nelle associazioni osservate, così come fattori comportamentali e psicologici: fare esercizio fisico al mattino presto potrebbe portare a livelli di energia più elevati e a scelte alimentari più sane durante la giornata, oppure potrebbe essere più comune tra le persone che danno priorità alle abitudini salutari in generale. Ulteriori ricerche potrebbero aiutare raccomandazioni più precise.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 19, 2026

Autore

redazione

default watermark