



Bastano 1000 passi in più al giorno per proteggere il cuore

Descrizione

(Adnkronos) -

Bastano 1000 passi in più al giorno per proteggere il cuore e ridurre i rischi legati in particolare alla pressione alta. È un'indicazione che arriva da un nuovo studio condotto dai ricercatori dell'Università di Sydney, in Australia, e appena pubblicato sull'European Journal of Preventive Cardiology. Lo studio si è basato sull'analisi dei dati relativi a 36.192 individui (48% uomini e 52% donne) dai 50 anni in su. I soggetti, caratterizzati da alta pressione sanguigna, sono stati monitorati con appositi dispositivi. I ricercatori hanno esaminato le loro condizioni per quasi 8 anni, hanno verificato i casi di problemi cardiaci e hanno utilizzato i dati raccolti per elaborare modelli con il collegamento tra l'aumento del numero dei passi e il rischio di patologie cardiache.

Il dato di fondo è che anche un incremento limitato dei passi effettuati nell'arco della giornata può avere un effetto positivo. La variazione è apprezzabile anche se si parte da un numero basso di passi. Tra i soggetti monitorati, la distanza bassa percorsa in un giorno corrispondeva a 2344 passi: un incremento di 1000 passi, secondo i ricercatori, comporta una riduzione del rischio di gravi problemi cardiaci di circa il 17%. Il rischio di infarto cala del 9%, quello di ictus del 25% e quello di insufficienza cardiaca del 22%.

Lo studio evidenzia che l'incremento di passi è efficace a prescindere dal livello di partenza: aggiungere 1000 passi all'abituale totale giornaliero di 3000, 7000 o 8000 è comunque associato ad una riduzione dei rischi cardiaci. I benefici, sottolineano per i ricercatori, tendono a stabilizzarsi al raggiungimento dei 10000 passi: in sostanza non è necessario completare le maratone quotidiane per contribuire al benessere del cuore.

Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità in materia di esercizio raccomandano a tutti gli adulti di svolgere almeno 150 minuti di attività di intensità da moderata a vigorosa a settimana, oppure almeno 75 minuti di attività vigorosa, abbinata a esercizi di potenziamento muscolare per tutti i principali gruppi muscolari almeno due volte a settimana.

-

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 8, 2026

Autore

redazione

default watermark