



Camminare a passo svelto o fare le scale, cos'è? cala il rischio di 8 malattie

Descrizione

(Adnkronos) è?

Salire le scale, camminare a passo svelto, correre per prendere l'autobus. Pochi minuti di attività fisica intensa al giorno bastano per ridurre in misura significativa il rischio di sviluppare diverse gravi malattie: dall'artrite all'infarto, fino alla demenza. È la ricetta contenuta in uno studio pubblicato sull'European Heart Journal. I ricercatori hanno analizzato i dati di quasi 96.000 persone. Hanno confrontato i livelli complessivi di attività fisica con la quantità di attività intensa svolta da ogni individuo. Quindi, hanno monitorato il rischio di sviluppare otto gravi malattie nel corso del tempo. Gli scienziati hanno evidenziato che anche sforzi estremamente concentrati come una corsa per prendere l'autobus sono risultati associati ad un minor rischio di malattia e di morte. Gli effetti protettivi sono stati particolarmente evidenti per le patologie infiammatorie come l'artrite, la demenza o gravi problemi cardiovascolari come infarto e ictus.

Lo studio è stato condotto da un team internazionale, con un ruolo primario ricoperto dalla professoressa Minxue Shen della Xiangya School of Public Health presso la Central South University di Hunan, in Cina. «Sappiamo che l'attività fisica riduce il rischio di malattie croniche e morte prematura. Sono sempre più numerosi gli elementi in base ai quali l'attività intensa, al minuto, offre maggiori benefici per la salute rispetto all'attività moderata. Ma rimangono interrogativi sull'importanza dell'attività intensa rispetto all'attività fisica totale. Ad esempio, se due persone svolgono la stessa quantità totale di attività, chi si allena con maggiore intensità ottiene maggiori benefici per la salute? E se una persona ha poco tempo, dovrebbe concentrarsi sull'allenamento più intenso e non su quello più lungo?».

I partecipanti, tutti coinvolti nello studio legati ai dati raccolti dall'UK Biobank, hanno indossato dispositivi da polso per una settimana. I device hanno registrato i modelli di movimento dettagliati, comprese brevi fasi di attività intensa che le persone potrebbero non ricordare o non segnalare. I ricercatori hanno utilizzato questi dati per calcolare sia l'attività totale sia la percentuale di attività sufficientemente intensa da causare respiro affannoso.

Il team ha poi confrontato queste misurazioni con la probabilità che i partecipanti morissero o sviluppassero 8 gravi malattie nei successivi 7 anni. Il ventaglio comprendeva malattie cardiovascolari, aritmie cardiache, diabete di tipo 2, malattie infiammatorie immuno-mediate, malattie epatiche, malattie respiratorie croniche, malattie renali croniche e demenza.

I risultati hanno dimostrato che le persone che dedicavano una parte maggiore della loro attività fisica all'esercizio intenso presentavano rischi nettamente inferiori per tutte le patologie studiate. Rispetto a chi non praticava alcuna attività fisica intensa, gli individui con i livelli più elevati di attività fisica mostravano un rischio inferiore del 63% di demenza, del 60% di diabete di tipo 2 e del 46% di mortalità in generale. Questi benefici sono stati osservati anche quando il tempo totale dedicato all'attività fisica intensa si è dimostrato relativamente ridotto.

I ricercatori hanno inoltre scoperto che l'intensità dell'attività fisica svolgeva un ruolo più importante nel contrasto di alcune patologie. Per le condizioni infiammatorie come l'artrite e la psoriasi, l'intensità sembrava essere il fattore chiave nella riduzione del rischio. Al contrario, per malattie come il diabete e le malattie epatiche croniche, sia la durata dell'attività fisica che l'intensità dell'esercizio risultavano solo importanti.

La professoressa Shen ha evidenziato che l'attività fisica intensa sembra innescare risposte specifiche nell'organismo che l'attività a bassa intensità non riesce a replicare completamente. Durante l'attività fisica intensa, quella che fa rimanere senza fiato, l'organismo reagisce in modo potente. Il cuore pompa sangue in modo più efficiente, i vasi sanguigni diventano più elastici e il corpo migliora la sua capacità di utilizzare l'ossigeno. L'attività fisica intensa sembra anche ridurre l'infiammazione. Questo potrebbe spiegare perché abbiamo osservato una forte correlazione con patologie infiammatorie come la psoriasi e l'artrite. Potrebbe anche stimolare la produzione di sostanze chimiche nel cervello che contribuiscono a mantenere sane le cellule cerebrali: questo potrebbe spiegare il minor rischio di demenza. I nostri risultati fanno pensare che rendere intensa parte della propria attività fisica possa apportare notevoli benefici alla salute, ha aggiunto la ricercatrice.

Non è necessario, però, andare in palestra. Salire le scale velocemente, camminare a passo svelto tra una commissione e l'altra o giocare attivamente con i bambini può fare davvero la differenza. Anche solo 15-20 minuti a settimana di questo tipo di sforzo pochi minuti al giorno sono stati associati a significativi benefici per la salute. Le attuali linee guida, comprese quelle dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), si concentrano generalmente sulla quantità di tempo dedicato all'attività fisica a settimana. I nostri risultati suggeriscono che la composizione di tale attività è importante e lo è in modo diverso a seconda delle malattie che si cerca di prevenire. Questo potrebbe aprire la strada a raccomandazioni sull'attività fisica più personalizzate, basate sui rischi specifici per la salute di ogni individuo.

Un dettaglio non va trascurato: l'attività fisica intensa potrebbe non essere sicura per tutti, soprattutto per gli anziani o le persone con determinate patologie. Per loro, qualsiasi aumento del movimento è comunque benefico e l'attività dovrebbe essere adattata alle esigenze individuali.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 21, 2026

Autore

redazione

default watermark