Camminare allunga la vita, con lâ??attivitÃ si guadagnano anni: lo studio

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Camminare fa bene al cuore, aiuta a tenere sotto controllo la pressione, il colesterolo e la glicemia. Camminare molto non solo migliora la salute ma allunga la vita. E non di poco. Eâ?? il quadro delineato da uno studio condotto dagli scienziati della Griffith University School of Medicine and Dentistry di Gold Coast, in Australia.

Molti studi hanno esaminato il collegamento tra lâ??attivitÃ fisica e la longevitÃ . Lo studio coordinato dal professor Lennert Veerman, docente di Salute pubblica nellâ??ateneo australiano, Ã¨ stata ispirato da una ricerca pubblicata nel 2019 sul British Medical Journal che associava la diminuzione del rischio di morte prematura allâ??aumento dellâ??attivitÃ fisica monitorata con tracker utilizzati dai soggetti coinvolti. â??Mi sono chiesto come questo si sarebbe tradotto in termini di aspettativa di vita e quanto tempo in piÃ¹ di vita potesse aggiungere una sola ora di camminataâ?•, ha affermato Veerman, interpellato in passato dalla Cnn, per illustrare lâ??obiettivo del proprio lavoro.

Per arrivare al traguardo, i ricercatori hanno utilizzato i dati sullâ??attivitÃ fisica rilevati da sensori per almeno 10 ore al giorno per quattro o piÃ¹ giorni. Il monitoraggio ha riguardato adulti di etÃ pari o superiore a 40 anni che hanno partecipato al National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) tra il 2003 e il 2006. La sceltÃ della fascia dâ??etÃ non Ã¨ casuale: i tassi di mortalitÃ correlati allâ??attivitÃ fisica sono stabili fino ai 40 anni. Da quella soglia in poi, invece, variano.

Gli scienziati hanno elaborato una â??life tableâ??, un metodo per mostrare le probabilitÃ che una popolazione raggiunga o muoia entro una determinata etÃ . Il sistema si basa sui dati relativi alla mortalitÃ raccolti dal National Center for Health Statistics per il 2017: gli autori hanno ipotizzato che fossero correlati ai livelli di attivitÃ fisica del periodo 2003-2006.

Sulla base di tali informazioni, gli studiosi hanno hanno stimato quante persone della popolazione degli Stati Uniti del 2019 sarebbero sopravvissute negli anni successivi in base ai livelli di attivitÃ fisica e quanti anni avrebbero potuto guadagnare con un incremento dello sport e del movimento.

Risultato? Hanno appurato che svolgere lo livello di attivitÃ fisica della porzione meno attiva della popolazione comporterebbe una perdita di 5,8 anni di aspettativa di vita per uomini e donne: da circa 78 a circa 73 anni. Se tutti i soggetti di etÃ superiore ai 40 anni avessero lo stesso livello di attivitÃ fisica del gruppo piÃ¹ attivo, lâ??aspettativa di vita sarebbe invece di 83,7 anni, con un aumento di 5,3 anni. I soggetti piÃ¹ â??pigriâ?? si limitavano a camminare complessivamente per 49 minuti a circa 4,8 chilometri allâ??ora al giorno. I livelli di attivitÃ fisica totale nei gruppi dal rendimento intermedio svolgevano attivitÃ per 78 e 105. I piÃ¹ attivi in assoluto, invece, si muovevano per 160 minuti al giorno: 2h40â?² di attivitÃ complessiva.

Il team ha anche esaminato i potenziali benefici a livello individuale, piuttosto che a livello di popolazione, scoprendo che se le persone meno attive dedicassero 111 minuti in piÃ¹ allâ??attivitÃ fisica ogni giorno â?? passando da 49 a 160 minuti â?? potrebbero allungare la propria vita fino a 11 anni: dai quasi -6 anni si passerebbe al +5 con un ribaltone totale.

Lo studio, secondo altri esponenti della comunitÃ scientifica, presenta alcuni limiti pur essendo considerato utile e affidabile. Si basa su dati preesistenti e fornisce stime in gran parte teoriche. Gli stessi autori hanno osservato che i livelli di attivitÃ dei partecipanti allo studio del 2003-2006 sono stati misurati in un periodo limitato e questo non consente di tenere conto dei cambiamenti nel corso della vita.

default watermark

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Marzo 13, 2026
Autore
redazione