



Il movimento riduce il rischio di cancro, anche 3 minuti al giorno aiutano

Descrizione

(Adnkronos) • Basta poco per ridurre il rischio legato a 13 tipi di cancro. È sufficiente fare esercizio fisico elementare, come evidenzia uno studio pubblicato su BMC Medicine, per ottenere risultati: salire e scendere le scale per 3 minuti o alzarsi dalla scrivania o dal divano per mezz'ora. Una delle soluzioni proposte contribuisce a ridurre fino al 7% il rischio di alcuni tipi di tumore secondo lo studio condotto dal team coordinato dal professor John J. Mitchell, ricercatore presso l'University College London's Institute of Sport.

La ricerca è uno dei primi lavori che esaminano in dettaglio cosa succede, in relazione ai rischi collegati al cancro, quando il tempo trascorso seduti viene sostituito da un qualsiasi tipo di attività fisica. I ricercatori hanno utilizzato dati relativi a quasi 60mila persone e, attraverso il ricorso a modelli statistici, hanno analizzato i collegamenti tra le varie attività da stare in piedi a passeggiare e correre e un minor numero di casi di cancro, con particolare attenzione al tumore al seno, al colon retto e ai polmoni.

Il dato rassicurante è che ogni movimento ha contribuito a produrre un effetto positivo, la sintesi del professor Mitchell. Ovviamente, evidenzia l'esperto, alcune scelte si rivelano più utili di altre. La sedentarietà, è noto, è associata a rischi più elevati di patologie cardiache, diabete tipo 2, obesità. L'elenco degli effetti negativi deve comprendere anche il cancro. Per ridurre il rischio, quotidianamente bisognerebbe ridurre il tempo trascorso seduti e dedicare più minuti o ore ad una fase attiva.

Bisogna fare i conti con la realtà di tutti i giorni, che costringe molte persone ad una sedentarietà forzata. Finora, gli studi non hanno evidenziato l'effetto dei vari tipi di attività fisica realizzabili con relativa facilità. La nuova ricerca nel dettaglio ha coinvolto 59.218 uomini e donne adulti, monitorati attraverso un dispositivo che ha documentato movimenti (e pause) nell'arco di una settimana. I ricercatori hanno analizzato i dati di ogni soggetto determinando quanto tempo

l'individuo rimanesse seduto (generalmente circa 10 ore al giorno) e quanto tempo dedicasse alle varie attività : stare in piedi, passeggiare, fare sport in maniera moderata, correre. Negli 8 anni successivi, l'attenzione si è spostata sulle cartelle cliniche e sulla base dei dati contenuti nella UK Biobank gli esperti hanno verificato se le persone monitorate avessero sviluppato uno dei 13 tumori associati all'inattività .

Il team coordinato dal professor Mitchell ha gestito l'enorme quantità di dati esaminandoli con modelli statistici ad hoc. Gli studiosi hanno delineato scenari diversi con gli effetti prodotti dalle varie attività e dalla diminuzione del tempo trascorso su una sedia o su un divano. I ricercatori hanno evidenziato che anche rimanere in piedi senza movimenti produce un effetto benefico, seppur limitato. Una passeggiata di 15 minuti, in sintesi, riduce il rischio di cancro nella misura in cui è funzionale mezz'ora passata in piedi. I progressi più evidenti sono associati ad un'attività vigorosa, come salire e scendere velocemente le scale o correre per prendere l'autobus: 3 minuti di uno sforzo simile riducono il rischio di cancro come fare un'attività a bassa intensità che richiede 90 minuti.

Lo studio, al di là delle indicazioni, presenta limiti espliciti: di carattere osservazionale, non viene stabilito un sistematico rapporto causa-effetto tra maggiore attività fisica e minor rischio di cancro. Non viene spiegato, inoltre, come il movimento modifichi la probabilità di sviluppare un tumore. È noto che i muscoli, lavorando, rilascino sostanze biochimiche: almeno alcune, probabilmente, innescano processi in grado di rallentare lo sviluppo o la progressione del cancro. Lo studio fornisce indicazioni riconducibili alla sintesi di ogni movimento positivo ma non specifica se sia opportuno concentrare il tempo dedicato al movimento in un'unica sessione o distribuire l'attività nell'arco della giornata.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 13, 2026

Autore

redazione