



La palestra aiuta cuore e cervello, 90 minuti di allenamento a settimana allungano la vita

Descrizione

(Adnkronos) è??

La palestra migliora la salute e allunga la vita, sollevare pesi per un'ora e mezza a settimana riduce il rischio di morte prematura. È il verdetto di un nuovo studio appena pubblicato sul British Journal of Sports Medicine, sulla base dei dati raccolti nell'arco di 30 anni e relativi all'attività fisica svolta da 147mila persone. Secondo la ricerca coordinata dal professor Edward Giovannucci, docente di nutrizione e epidemiologia alla Harvard T.H. Chan School of Public Health, qualsiasi esercizio abbinato ai pesi si rivela utile, a prescindere dal tempo dedicato all'allenamento.

L'effetto positivo è evidente rispetto a chi non utilizza macchinari o solleva ghisa. L'efficacia, in termini di longevità, è netta anche rispetto alla corsa, alla camminata e all'esercizio aerobico in genere. In particolare, lavorare sulla forza riduce il rischio di morte per patologie cardiovascolari e infarto in primis e per Alzheimer. Al di là delle linee guida generali, gli scienziati hanno anche individuato il numero magico di minuti di allenamento con i pesi a settimana: il beneficio più rilevante si manifesta se l'allenamento oscilla tra i 90 e 119 minuti a settimana. In sostanza, 3 allenamenti settimanali da 40 minuti potrebbero rappresentare l'optimum anche se lo studio non suggerisce un programma dettagliato.

Da tempo i ricercatori si concentrano sulla quantità necessaria di lavoro aerobico: le linee guida prevedono almeno 150 minuti a settimana di esercizio moderato. Anche un impegno più contenuto, in ogni caso, è ritenuto utile in termini di longevità. Si sa meno, però, del collegamento tra lavoro sulla forza e rischio di morte, spiega Giovannucci. Il professore e i suoi collaboratori hanno preso in considerazione un ampio numero di studi che si sono trasformati in un gigantesco database: quasi 150mila persone da analizzare. I soggetti, nell'arco di 30 anni, hanno compilato questionari relativi alle routine di allenamento. Da una parte la durata delle sessioni di corsa, camminata, bicicletta, nuoto.

Dall'altra, gli allenamenti con macchinari e pesi liberi. I dati raccolti sono stati valutati, con l'ausilio di complessi modelli, in relazione ai decessi registrati nei successivi 30 anni. Gli schemi adottati hanno permesso di individuare la quantità ideale di allenamento con i pesi: appunto, tra 90 e 119 minuti a settimana. Questo intervallo è associato ad una riduzione del 13% del rischio di morte prematura in generale. Si sale al 19% se si considera solo il rischio per patologie cardiovascolari. Il rischio cala addirittura del 27% se si parla di malattie neurologiche. L'effetto positivo si riduce, ma non sparisce, se il tempo dedicato all'allenamento è inferiore anche nettamente ai 90 minuti settimanali richiesti. Lavorare più di 119 minuti in 7 giorni sicuramente contribuisce ad aumentare volumi e massa muscolare ma, in termini di longevità, non incide. L'ideale, sottolineano i ricercatori, è abbinare ai pesi anche esercizio aerobico: «Questo mix riduce al minimo il rischio di mortalità», dice il professor Yiwen Zhang, coinvolto nello studio.

Lo studio non stabilisce un rapporto causa-effetto e non spiega come l'allenamento con i pesi riduca il rischio di morte prematura. Altre ricerche, tuttavia, suggeriscono che «essere forti» migliora la mobilità e aiuta a prevenire le cadute con l'avanzare dell'età. La massa muscolare giova alla salute metabolica a lungo termine e l'esercizio di resistenza probabilmente migliora la salute cerebrale rilasciando nel flusso sanguigno sostanze che raggiungono il cervello e stimolano processi che contribuiscono a mantenerlo giovane.

Rimangono punti da chiarire. Per arrivare alla soglia dei 90 minuti settimanali, meglio 3 sessioni da 30 minuti o 6 allenamenti da 15 minuti? Meglio aumentare i carichi o lavorare con pesi più bassi per aumentare le ripetizioni? Push up e corpo libero possono rivelarsi efficaci come esercizi con macchine e manubri? «Servono sicuramente altre ricerche», ammette Giovannucci.

»

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 16, 2026

Autore

redazione