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

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
La palestra migliora la salute e allunga la vita, sollevare pesi per unâ??ora e mezza a settimana riduce il rischio di morte prematura. Eâ?? il verdetto di un nuovo studio appena pubblicato sul British Journal of Sports Medicine, sulla base dei dati raccolti nellâ??arco di 30 anni e relativi allâ??attivitÃ 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 allâ??allenamento.

Lâ??effetto positivo Ã¨ evidente rispetto a chi non utilizza macchinari o solleva ghisa. Lâ??efficacia, in termini di longevitÃ , Ã¨ netta anche rispetto alla corsa, alla camminata e allâ??esercizio aerobico in genere. In particolare, lavorare sulla forza riduce il rischio di morte per patologie cardiovascolari â?? infarto in primis â?? e per Alzheimer. Al di lÃ delle linee guida generali, gli scienziati hanno anche individuato il â??numero magicoâ?? di minuti di allenamento con i pesi a settimana: il beneficio piÃ¹ rilevante si manifesta se lâ??allenamento oscilla tra i 90 e 119 minuti a settimana. In sostanza, 3 allenamenti settimanali da 40 minuti potrebbero rappresentare lâ??optimum anche se lo studio non suggerisce un programma dettagliato.

Da tempo i ricercatori si concentrano sulla quantitÃ â??necessariaâ?? di lavoro aerobico: le linee guida prevedono almeno 150 minuti a settimana di esercizio moderato. Anche un impegno piÃ¹ contenuto, in ogni caso, Ã¨ ritenuto utile in termini di longevita. â??Si sa meno, perÃ², del collegamento tra lavoro sulla forza e rischio di morteâ?•, spiega Giovannucci. Il professore e i suoi collaboratoi hanno preso in considerazioni un ampio numero di studi che si sono trasformati in un gigantesco database: quasi 150mila persone da â??analizzareâ??. I soggetti, nellâ??arco di 30 anni, hanno compilato questionari relativi alle routine di allenamento. Da una parta la durata delle sessioni di corsa, camminata, bicicletta, nuoto.

Dallâ??altra, gli allenamenti con macchinari e pesi liberi. I dati raccolti sono stati valutati, con lâ??ausilio di complessi modelli, in relazione ai decessi registrati nei successivi 30 anni. Gli schemi adottati hanno permesso di individuare la quantitÃ ideale di allenamento con i paesi: appunto, tra 90 e 119 minuti a settimana. Questo intervallo Ã¨ 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. Lâ??effetto positivo si riduce, ma non sparisce, se il tempo dedicato allâ??allenamento Ã¨ inferiore â?? anche nettamente â?? ai 90 minuti settimanali richiesti. Lavorare piÃ¹ di 119 minuti in 7 giorni sicuramente contribuisce ad aumentare volumi e massa muscolare ma, in termini di longevitÃ , non incide. Lâ??ideale, sottolineano i ricercatori, Ã¨ abbinare ai pesi anche esercizio aerobico: â??Questo mix riduce al minimo il rischio di mortalitÃ â?•, dice il professor Yiwen Zhang, coinvolto nello studio.

Lo studio non stabilisce un rapporto causa-effetto e non spiega come lâ??allenamento con i pesi riduca il rischio di morte prematura. Altre ricerche, tuttavia, suggeriscono che â??essere fortiâ?? migliora la mobilitÃ e aiuta a prevenire le cadute con lâ??avanzare dellâ??etÃ . La massa muscolare giova alla salute metabolica a lungo termine e lâ??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.

default watermark

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 piÃ¹ bassi per aumentare le ripetizioni? Push up e corpo libero possono rivelarsi efficaci come esercizi con macchine e manubri? â??Servono sicuramente altre ricercheâ?•, ammette Giovannucci.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 16, 2026
Autore
redazione