Lo sport protegge il cuore, ma 150 minuti a settimana non bastano: lo studioï»¿

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Le dosi di sport salvacuore? Per raggiungerle occorrerÃ sudare piÃ¹ del previsto. Secondo una nuova ricerca, infatti, sono necessari dai 560 ai 610 minuti di attivitÃ fisica di intensitÃ moderata o vigorosa a settimana per ottenere una riduzione sostanziale del rischio di infarto e ictus. La stima emerge da uno studio osservazionale pubblicato online sul â??British Journal of Sports Medicineâ??. E la quantitÃ di esercizio che viene suggerita, fanno notare gli esperti, Ã¨ da 3 a 4 volte superiore alla raccomandazione attuale in materia di salute pubblica, secondo cui gli adulti dovrebbero svolgere almeno 150 minuti a settimana di attivitÃ moderata o intensa, come camminare a passo svelto, correre o andare in bicicletta.

Lo studio indica anche che le persone meno allenate hanno bisogno di fare un poâ?? piÃ¹ di esercizio fisico rispetto a quelle molto allenate per ottenere gli stessi benefici cardiovascolari. Per i ricercatori, quindi, gli attuali consigli standardizzati sullâ??esercizio fisico potrebbero dover essere modificati e sostituiti da obiettivi piÃ¹ personalizzati in base al livello di forma fisica di ciascuno. La forma cardiorespiratoria varia notevolmente ed Ã¨ un forte indicatore della salute cardiovascolare.

Una bassa forma cardiorespiratoria Ã¨ fortemente associata a un aumento del rischio di infarto, ictus e morte prematura, sottolineano gli autori del lavoro. Un modo semplice per valutarla Ã¨ misurare il â??VO2 maxâ??, cioÃ¨ la massima quantitÃ di ossigeno che il corpo consuma e utilizza durante un esercizio intenso. Questo parametro misura lâ??efficienza con cui cuore, polmoni e muscoli forniscono e utilizzano lâ??ossigeno.

I ricercatori dellâ??universitÃ Politecnica di Macao in Cina, che firmano la ricerca, hanno deciso di esaminare in che modo sia i livelli di attivitÃ fisica che la forma cardiorespiratoria, misurata tramite il VO2 max, influenzino il rischio di malattie cardiovascolari. Lo studio ha incluso dati relativi a 17.088 persone che hanno partecipato a uno studio della Uk Biobank tra il 2013 e il 2015. Lâ??etÃ media era di 57 anni, il 56% erano donne e il 96% erano di etnia bianca. I partecipanti hanno indossato un dispositivo al polso per 7 giorni consecutivi per registrare i loro livelli di esercizio tipici e hanno completato un test in bicicletta per misurare il loro VO2 max stimato. Nellâ??analisi sono stati inclusi

anche dati relativi al fumo, al consumo di alcol, alla salute percepita e allâ??alimentazione, allâ??indice di massa corporea, alla frequenza cardiaca a riposo e alla pressione sanguigna. Durante un periodo di follow-up medio di 7,8 anni, si sono verificati 1.233 eventi cardiovascolari, tra cui 874 casi di fibrillazione atriale, 156 infarti miocardici, 111 casi di insufficienza cardiaca e 92 ictus.

Lo studio ha rilevato che gli adulti che hanno rispettato la raccomandazione di 150 minuti di esercizio fisico a settimana hanno registrato una modesta riduzione dellâ??8-9% del rischio cardiovascolare. Questo risultato Ã¨ stato riscontrato in modo coerente a tutti i livelli di forma fisica. Gli esperti hanno quindi calcolato che, per ottenere una protezione sostanziale, definita come una riduzione del rischio superiore al 30%, erano necessari tra i 560 e i 610 minuti di esercizio fisico di intensitÃ moderata o vigorosa a settimana. Tuttavia, questo livello di attivitÃ fisica Ã¨ stato raggiunto solo dal 12% dei partecipanti allo studio.

Gli autori hanno osservato poi che le persone con un livello di forma fisica inferiore necessitavano di circa 30-50 minuti in piÃ¹ a settimana rispetto a quelli con un livello di forma fisica elevato per ottenere benefici equivalenti. Ad esempio, per ottenere una riduzione del 20% del rischio di eventi cardiovascolari erano necessari 370 minuti di esercizio fisico di intensitÃ moderata-vigorosa per le persone con il livello di forma fisica piÃ¹ basso, rispetto ai 340 minuti necessari per quelle con il livello di forma fisica piÃ¹ alto.

default watermark

Questa scoperta, dichiarano i ricercatori, â??mette in luce la sfida piÃ¹ ardua che le popolazioni non allenate si trovano ad affrontareâ?•. Essendo uno studio osservazionale, puntualizzano, non Ã¨ possibile trarre conclusioni definitive in merito a un rapporto di causa-effetto, e va precisato anche che il gruppo di studio potrebbe essere piÃ¹ sano e in forma rispetto alla popolazione generale, oltre al fatto che non Ã¨ stato misurato il tempo trascorso in attivitÃ sedentarie o lâ??esercizio fisico di minore intensitÃ .

Nonostante le limitazioni, dal lavoro emerge che le attuali linee guida forniscono un solido livello minimo universale di protezione cardiovascolare, perÃ² â?? aggiungono gli autori â?? sarebbe opportuno fornire consigli differenziati per aiutare i pazienti motivati a fare di piÃ¹ per proteggere la salute del cuore. â??Le future linee guida potrebbero dover distinguere tra il volume minimo di esercizio fisico di intensitÃ moderata-vigorosa richiesto per un margine di sicurezza di base e i volumi sostanzialmente piÃ¹ elevati necessari per una riduzione ottimale del rischio cardiovascolareâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Maggio 20, 2026
Autore
redazione

default watermark