PiÃ¹ esercizio e meno divano, pochi minuti al giorno per migliorare la salute: lo studio

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Pochi minuti di esercizio fisico e meno tempo sul divano, ogni giorno, migliorano la salute e allungano la vita di milioni di persone. Una nuova ricerca evidenzia i benefici legati ad un leggero incremento dellâ??attivitÃ fisica nel corso della giornata, con modifiche nella routine quotidiana senza rivoluzioni. Minimi aggiustamenti consentono di produrre effetti benefici per il cuore, la pressione, i livelli di glicemia e il colesterolo. Tutto il quadro, in sostanza, puÃ² essere modificato con uno sforzo non proprio titanico.

Gli autori della ricerca condotta dallâ??Istituto norvegese per le scienze sportive, senza lâ??obiettivo di fornire â??consigli personalizzatiâ??, si limitano ad evidenziare i potenziali effetti positivi dellâ??attivitÃ fisica, anche di portata estremamente ridotta. Il professor Aiden Doherthy, docente del Department of Population Health a Oxford e non coinvolto nello studio, ha definito â??eccellenteâ?• lâ??analisi che, pubblicata su Lancet, rappresenta â??un passo avantiâ?•. â??Potrebbe sembrare un altro studio â??piÃ¹ attivitÃ fisica ti fa beneâ??, ma gli autori hanno aggiunto elementi importantiâ?•, ha affermato secondo il Guardian.

Camminare a passo svelto per appena 5 minuti al giorno, ad esempio, Ã¨ associato ad una riduzione del 10% del rischio di morte secondo lo studio che ha coinvolto 135mila persone tra Regno Unito, Stati Uniti, Norvegia e Svezia. Lâ??indagine ha evidenziato anche che ridurre di 30 minuti il â??tempo sedentarioâ?? nellâ??arco di una giornata Ã¨ associato ad una riduzione del 7% dei decessi. I benefici piÃ¹ evidenti, grazie ad appena 5 minuti di movimento in piÃ¹, vengono avvertiti dalla fascia meno attiva dei soggetti osservati: si tratta del 20% del totale, secondo i risultati dello studio.

â??Questo paper evidenzia che fino al 10% di tutti i decessi prematuri potrebbero essere evitati se ognuno incrementasse lievemente, in maniera del tutto fattibile, lâ??attivitÃ fisica moderata di soli 5 minuti ogni giorno. Ridurre la sedentarietÃ di mezzâ??ora al giorno, poi, contribuirebbe a ridurre i decessi in maniera significativaâ?•.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Febbraio 1, 2026
Autore
redazione

default watermark