



Salire le scale fa bene al cuore, pochi gradini riducono rischio infarto: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) • Rinunciare all'ascensore, pi¹ di una volta al giorno, ha un effetto estremamente positivo sulla salute e in particolare sul cuore. Se camminare con regolarit¹ con 7000-10000 passi nel mirino¹ un bonus conclamato, anche salire le scale si rivela un'attivit¹ per certi versi paragonabile ad un salvavita. E' il quadro che delinea uno studio condotto dalla Tulane University.

Brevi sessioni in cui si salgono le scale a ritmo medio-alto sono un modo efficiente, in termini di tempo, per migliorare il quadro cardiorespiratorio e il profilo lipidico, soprattutto tra coloro che non riescono a svolgere attivit¹ fisica secondo le raccomandazioni, dice il professor Lu Qi, autore dello studio e professore presso la Tulane University School of Public Health and Tropical Medicine.

Questi risultati evidenziano i potenziali vantaggi di salire le scale come misura preventiva primaria per la Malattia Cardiovascolare Aterosclerotica (ASCVD) nella popolazione generale, aggiunge. La sigla ASCVD (Atherosclerotic cardiovascular disease) indica un gruppo di malattie provocate dall'accumulo di grassi e colesterolo nelle arterie che rischiano di essere ostruite: il flusso sanguigno viene ostacolato e aumenta il rischio di infarto, ictus e di conseguenza morte.

Il team della Tulane University ha utilizzato i dati raccolti da UK Biobank su oltre 450mila adulti. Lo studio ha calcolato la possibilit¹ di insorgenza di malattie cardiovascolari in base alla storia familiare, ai fattori genetici e a fattori di rischio accertati come ipertensione e tabagismo. I soggetti coinvolti hanno fornito informazioni sulle loro abitudini di vita e in particolare sulla frequenza con cui salivano le scale. Il periodo di follow-up mediano ¹ stato di 12,5 anni.

La ricerca ha evidenziato che salire pi¹ di cinque rampe di scale al giorno potrebbe ridurre il rischio di malattie cardiovascolari del 20%. Pi¹ gradini si salgono, meno alto ¹ il rischio per i soggetti meno predisposti a sviluppare le malattie. Per il professor Qi, inoltre, l'aumento del rischio di malattie cardiache nei soggetti pi¹ esposti potrebbe essere efficacemente compensato: basta salire le scale con regolarit¹ ogni giorno. Gli autori dello studio evidenziano che coloro che hanno smesso di

salire le scale quotidianamente, nel periodo monitorato, presentavano un rischio di malattie cardiovascolari superiore del 32% rispetto a chi non ha mai fatto ricorso all'ascensore.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 13, 2026

Autore

redazione

default watermark