



Avere un cane protegge il cuore e allunga la vita, il maxi studio

## Descrizione

(Adnkronos) è??

Avere un cane contribuisce ad allungare la vita. Non è una convinzione basata sull'amore per il Fido, è un'affermazione che si basa sui dati relativi a 4 milioni di persone coinvolte in una lunga serie di studi pubblicati tra il 1950 e il 2019. La voluminosa meta-analisi ha trovato spazio in particolare sulle pagine di Circulation: Population Health and Outcomes. I ricercatori hanno evidenziato che vivere con un cane è associato ad una riduzione del 24% del rischio di morte a prescindere dalla causa. L'effetto positivo, in particolare, riguarda persone reduci da attacchi cardiaci e problemi alle coronarie. La riduzione del rischio di decesso per patologie cardiovascolari è un bonus che i proprietari di cani ottengono a prescindere dalla propria storia clinica.

Il tema finisce anche sotto i riflettori del Washington Post: «Questo tipo di studio non può dimostrare con prove definitive che i cani, da soli, ci aiutino a vivere di più<sup>1</sup>. Bisogna considerare, in effetti, un quadro più ampio. Le persone che scelgono di avere un cane potrebbero essere già in migliori condizioni di salute o avere un reddito più elevato rispetto a chi non ha animali domestici.

I benefici garantiti dai cani in termini di longevità dei padroni potrebbero essere legati a tutte le passeggiate quotidiane. Numerosi studi, nel corso degli anni, hanno evidenziato che i proprietari di cani hanno maggiori probabilità di raggiungere i 150 minuti di attività fisica moderata o intensa raccomandati in una settimana: si tratta di circa 20 minuti al giorno, che vengono raggiunti agevolmente con le varie uscite fisiologiche e non richieste dall'amico a 4 zampe. «Se si raggiungono le linee guida sull'esercizio fisico, si avrà una pressione sanguigna più bassa, si potrà abbassare il colesterolo e tenere sotto controllo i trigliceridi», tutti indicatori di salute cardiaca, ha spiegato Beth Frates, professoressa presso la Harvard Medical School nel dipartimento di medicina fisica e riabilitazione.

Per le persone che hanno già ricevuto una diagnosi di malattia cardiovascolare, i benefici derivanti dal possedere un cane possono essere particolarmente evidenti soprattutto se si vive da soli. In uno studio del 2019 condotto in Svezia su oltre 300.000 persone reduci da infarto e ictus, coloro che vivevano da soli avevano un rischio di morte inferiore se possedevano un cane rispetto a chi viveva da solo senza il pet. Anche i pazienti che vivevano con un partner o un figlio hanno mostrato una riduzione del

rischio. Se si vive da soli e si ha un cane, perÃ², i vantaggi sono piÃ¹ evidenti.

La presenza di un cane in casa favorisce la longevitÃ  rafforzando i nostri legami sociali. âQuando le persone portano a spasso i loro caniâ, ha spiegato la professoressa Frates, âspesso interagiscono con altre persone. Un cane Ã¨ un invito aperto alla conversazioneâ. In questo modo, il padrone puÃ² ridurre la solitudine e lâisolamento sociale, che hanno un impatto negativo sulla salute mentale. Un recente sondaggio condotto dallâInstitute for Healthcare Policy & Innovation dellâUniversitÃ  del Michigan ha rilevato che il 70% dei proprietari di animali domestici di etÃ  superiore ai 50 anni concorda con lâaffermazione che avere cani o gatti âconnette con gli altriâ.

In base allo stesso sondaggio, piÃ¹ di 8 proprietari di animali domestici su 10 di etÃ  superiore ai 50 anni hanno affermato che i loro cani danno alle giornate uno âscopoâ. Sette su 10 hanno dichiarato di trovare maggiore gioia nella vita grazie a Fido e il 63% ha riferito che avere un animale domestico aiuta a ridurre lo stress. âChi possiede un cane di solito sente un senso di dovere e responsabilitÃ  nei suoi confronti. Questo puÃ² aiutare alcune persone a trovare un senso nella vitaâ, ha affermato ancora la professoressa Frates.

â

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Maggio 19, 2026

## Autore

redazione