Bastano 1000 passi in piÃ¹ al giorno per proteggere il cuore

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Bastano 1000 passi in piÃ¹ al giorno per proteggere il cuore e ridurre i rischi legati in particolare alla pressione alta. Eâ?? lâ??indicazione che arriva da un nuovo studio condotto dai ricercatori dellâ??UniversitÃ di Sydney, in Australia, e appena pubblicato sullâ??European Journal of Preventive Cardiology. Lo studio si Ã¨ basato sullâ??analisi dei dati relativi a 36.192 individui (48% uomini e 52% donne) dai 50 anni in su. I soggetti, caratterizzati da alta pressione sanguigna, sono stati monitorati con appositi dispositivi. I ricercatori hanno esaminato le loro condizioni per quasi 8 anni, hanno verificato i casi di problemi cardiaci e hanno utilizzato i dati raccolti per elaborare modelli con il collegamento tra lâ??aumento del numero dei passi e il rischio di patologie cardiache.

Il dato di fondo Ã¨ che anche un incremento limitato dei passi effettuati nellâ??arco della giornata puÃ² avere un effetto positivo. La variazione Ã¨ apprezzabile anche se si parte da un numero basso di passi. Tra i soggetti monitorati, la distanza piÃ¹ bassa percorsa in un giorno corrispondeva a 2344 passi: un incremento di 1000 passi, secondo i ricercatori, comporta una riduzione del rischio di gravi problemi cardiaci di circa il 17%. Il rischio di infarto cala del 9%, quello di ictus del 25% e quello di insufficienza cardiaca del 22%.

Lo studio evidenzia che lâ??incremento di passi Ã¨ efficace a prescindere dal livello di partenza: aggiungere 1000 passi allâ??abituale totale giornaliero di 3000, 7000 o 8000 Ã¨ comunque associato ad una riduzione dei rischi cardiaci. I benefici, sottolineano perÃ² i ricercatori, tendono a stabilizzarsi al raggiungimento dei 10000 passi: in sostanza non Ã¨ necessario completare â??maratoneâ?? quotidiane per contribuire al benessere del cuore.

Le linee guida dellâ??Organizzazione Mondiale della SanitÃ in materia di esercizio raccomandano a tutti gli adulti di svolgere almeno 150 minuti di attivitÃ di intensitÃ da moderata a vigorosa a settimana, oppure almeno 75 minuti di attivitÃ di intensitÃ vigorosa, abbinata a esercizi di potenziamento muscolare per tutti i principali gruppi muscolari almeno due volte a settimana.

â??

EI SRL - P.IVA IT16017671005

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Settembre 8, 2026
Autore
redazione

default watermark