



Camminare a passo svelto o fare le scale, cos   cala il rischio di 8 malattie

Descrizione

(Adnkronos)    

Salire le scale, camminare a passo svelto, correre per prendere lâ  autobus. Pochi minuti di attivit   fisica intensa al giorno bastano per ridurre in misura significativa il rischio di sviluppare diverse gravi malattie: dall  artrite all  infarto, fino alla demenza. E   la ricetta contenuta in uno studio pubblicato sull  European Heart Journal. I ricercatori hanno analizzato i dati di quasi 96.000 persone. Hanno confrontato i livelli complessivi di attivit   fisica con la quantit   di attivit   intensa svolta da ogni individuo. Quindi, hanno monitorato il rischio di sviluppare otto gravi malattie nel corso del tempo. Gli scienziati hanno evidenziato che anche sforzi estremamente concentrati     come una corsa per prendere lâ  autobus     sono risultati associati ad un minor rischio di malattia e di morte. Gli effetti protettivi sono stati particolarmente evidenti per le patologie infiammatorie come lâ  artrite, la demenza o gravi problemi cardiovascolari come infarto e ictus.

Lo studio    stato condotto da un team internazionale, con un ruolo primario ricoperto dalla professoressa Minxue Shen della Xiangya School of Public Health presso la Central South University di Hunan, in Cina.    Sappiamo che lâ  attivit   fisica riduce il rischio di malattie croniche e morte prematura. Sono sempre pi   numerosi gli elementi in base ai quali lâ  attivit   intensa, al minuto, offre maggiori benefici per la salute rispetto all  attivit   moderata. Ma rimangono interrogativi sull  importanza dell  attivit   intensa rispetto all  attivit   fisica totale. Ad esempio, se due persone svolgono la stessa quantit   totale di attivit  , chi si allena con maggiore intensit   ottiene maggiori benefici per la salute? E se una persona ha poco tempo, dovrebbe concentrarsi sull  allenamento pi   intenso e non su quello pi   lungo?  .

I partecipanti, tutti coinvolti nello studio legati ai dati raccolti dall  UK Biobank, hanno indossato dispositivi da polso per una settimana. I device hanno registrato i modelli di movimento dettagliati, comprese brevi fasi di attivit   intensa che le persone potrebbero non ricordare o non segnalare. I ricercatori hanno utilizzato questi dati per calcolare sia lâ  attivit   totale sia la percentuale di attivit   sufficientemente intensa da causare respiro affannoso.

Il team ha poi confrontato queste misurazioni con la probabilità che i partecipanti morissero o sviluppassero 8 gravi malattie nei successivi 7 anni. Il ventaglio comprendeva malattie cardiovascolari, aritmie cardiache, diabete di tipo 2, malattie infiammatorie immuno-mediate, malattie epatiche, malattie respiratorie croniche, malattie renali croniche e demenza.

I risultati hanno dimostrato che le persone che dedicavano una parte maggiore della loro attività fisica all'esercizio intenso presentavano rischi nettamente inferiori per tutte le patologie studiate. Rispetto a chi non praticava alcuna attività fisica intensa, gli individui con i livelli più elevati di attività fisica mostravano un rischio inferiore del 63% di demenza, del 60% di diabete di tipo 2 e del 46% di mortalità in generale. Questi benefici sono stati osservati anche quando il tempo totale dedicato all'attività fisica intensa si è dimostrato relativamente ridotto.

I ricercatori hanno inoltre scoperto che l'intensità dell'attività fisica svolgeva un ruolo più importante nel contrasto di alcune patologie. Per le condizioni infiammatorie come l'artrite e la psoriasi, l'intensità sembrava essere il fattore chiave nella riduzione del rischio. Al contrario, per malattie come il diabete e le malattie epatiche croniche, sia la durata dell'attività fisica che l'intensità dell'esercizio risultavano solo importanti.

La professoressa Shen ha evidenziato che l'attività fisica intensa sembra innescare risposte specifiche nell'organismo che l'attività a bassa intensità non riesce a replicare completamente. Durante l'attività fisica intensa, quella che fa rimanere senza fiato, l'organismo reagisce in modo potente. Il cuore pompa sangue in modo più efficiente, i vasi sanguigni diventano più elastici e il corpo migliora la sua capacità di utilizzare l'ossigeno. L'attività fisica intensa sembra anche ridurre l'infiammazione. Questo potrebbe spiegare perché abbiamo osservato una forte correlazione con patologie infiammatorie come la psoriasi e l'artrite. Potrebbe anche stimolare la produzione di sostanze chimiche nel cervello che contribuiscono a mantenere sane le cellule cerebrali: questo potrebbe spiegare il minor rischio di demenza. I nostri risultati fanno pensare che rendere intensa parte della propria attività fisica possa apportare notevoli benefici alla salute, ha aggiunto la ricercatrice.

Non è necessario, però, andare in palestra. Salire le scale velocemente, camminare a passo svelto tra una commissione e l'altra o giocare attivamente con i bambini può fare davvero la differenza. Anche solo 15-20 minuti a settimana di questo tipo di sforzo pochi minuti al giorno sono stati associati a significativi benefici per la salute. Le attuali linee guida, comprese quelle dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), si concentrano generalmente sulla quantità di tempo dedicato all'attività fisica a settimana. I nostri risultati suggeriscono che la composizione di tale attività è importante e lo è in modo diverso a seconda delle malattie che si cerca di prevenire. Questo potrebbe aprire la strada a raccomandazioni sull'attività fisica più personalizzate, basate sui rischi specifici per la salute di ogni individuo.

Un dettaglio non va trascurato: l'attività fisica intensa potrebbe non essere sicura per tutti, soprattutto per gli anziani o le persone con determinate patologie. Per loro, qualsiasi aumento del movimento è comunque benefico e l'attività dovrebbe essere adattata alle esigenze individuali.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 21, 2026

Autore

redazione

default watermark