Camminare aiuta il cuore degli anziani, bastano 4000 passi due volte a settimana

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Per le persone anziane, camminare anche una volta a settimana Ã¨ un bonus notevole per il cuore. Lâ??attivitÃ e il movimento, anche sporadici, riducono il pericolo di infarto e di altre patologie, contribuendo ad ad abbassare il rischio di morte. Eâ?? il quadro complessivo delineato da uno studio di Harvard.

Lâ??esercizio, anche per le persone anziane, garantisce una serie di benefici per la salute. Per chi ha piÃ¹ di 60 o 70 anni, perÃ², puÃ² diventare complicato svolgere attivitÃ fisica anche lieve. Lo studio confezionato dallâ??ateneo americano offre nuovi elementi utili per delineare il quadro e fissare alcuni parametri. Secondo la ricerca pubblicata sul British Journal of Sports Medicine, camminare una o due volte a settimana Ã¨ associato ad una riduzione significativa del rischio di morte e di malattie cardiovascolari.

Lo studio ha monitorato 13.547 donne americane di etÃ superiore ai 62 anni, con unâ??etÃ media di 72 anni. Le persone coinvolte nella ricerca hanno indossato un activity tracker per sette giorni consecutivi tra il 2011 e il 2015 e sono state seguite per oltre un decennio. Nessuna di loro, evidenzia la ricerca, presentava malattie cardiache o cancro allâ??inizio dello studio. Nel periodo di monitoraggio fino alla fine del 2024, 1.765 donne sono decedute e 781 hanno sviluppato malattie cardiache. Raggiungere almeno 4.000 passi in uno o due giorni alla settimana Ã¨ stato associato a un rischio inferiore del 26% di morte per tutte le cause e del 27% di morte per malattie cardiache. Chi ha raggiunto questa soglia di passi in almeno tre giorni alla settimana ha abbattuto il rischio inferiore di morte per qualsiasi causa del 40%. I rischi legati a patologie cardiovascolari sono rimasti attorno al 27%.

Lâ??elemento che emerge dallo studio, secondo gli autori, Ã¨ lâ??importanza della quantitÃ di passi. Passa in secondo piano il numero di giorni in cui si raggiungono un certo numero di passi. In media, le donne coinvolte nella ricerca hanno fatto 5.615 passi al giorno. Lo studio, bisogna evidenziare, Ã¨ solo osservazionale non Ã¨ opportuno trarre conclusioni definitive su rapporti causa-effetto. Oltretutto, gli

scienziati hanno valutato esclusivamente donne.

Il lavoro, in ogni caso, â??suggerisce che la frequenza del raggiungimento delle soglie di passi giornaliere non Ã¨ critica (anche 1 o 2 giorni a settimana con 4.000 passi al giorno Ã¨ stata correlata a una minore mortalitÃ e malattie cardiovascolari), e che il volume dei passi Ã¨ piÃ¹ importante della frequenza del raggiungimento delle soglie di passi giornaliere nella popolazione anzianaâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

default watermark

Data di creazione
Gennaio 12, 2026
Autore
redazione