



Camminare allunga la vita e allontana le malattie, il nuovo studio

Descrizione

(Adnkronos) -

Camminare regolarmente e fare esercizio, per le persone di 40 o 50 anni, consente di allungare la vita di almeno un anno e mezzo. E permette di migliorare la qualità della vita stessa con l'avanzamento dell'età. È la conclusione a cui approda uno nuovo studio sul collegamento tra attività fisica, la longevità e la salute. Il quadro è stato delineato sulla base dei dati relativi a 25mila tra uomini e donne. Nella ricerca non si considera la longevità pura e semplice, intesa come numero di anni di vita. Lo studio individua anche il parametro dell'health span, vale a dire il numero di anni liberi da patologie gravi o condizioni di disabilità. Longevità, in sostanza, non sempre corrisponde a qualità di vita notevole. Quando si invecchia, infatti, bisogna spesso fare i conti con patologie che diventano croniche.

Il nuovo studio, pubblicato ad aprile sul Journal of the American College of Cardiology, suggerisce che uomini e donne di mezz'età potrebbero modificare questa traiettoria. Essere in buona forma fisica a 40-50 anni è associato a un progresso di circa il 2-3% in termini di durata della vita in salute. Al cambio, si allunga l'esistenza di 1 anno e mezzo o 2 senza patologie o problemi. Credo che la maggior parte delle persone non voglia solo vivere a lungo, ma voglia vivere tanti anni in buona salute, dice la professoressa Clare Meernik, principale autore dello studio, docente al Kenneth H. Cooper Institute e al Texas Tech University Health Sciences Center.

Sappiamo da decenni che una forma fisica apprezzabile è associata a una vita più lunga. Sappiamo anche che è associata a un minor rischio di singole malattie, prosegue la scienziata. Meernik e i suoi colleghi, come evidenzia il Washington Post, hanno avuto accesso ad un'enorme mole di dati. Per decenni, migliaia di uomini e donne si sono recati alla Cooper Clinic di Dallas per controlli: la maggior parte degli esami comprendeva test al tapis roulant per stimare la capacità aerobica dei soggetti. Le loro cartelle cliniche sono state conservate, con il consenso degli interessati, a fini di ricerca. I ricercatori hanno sfruttato questo database, raccogliendo i dati di 24.567 uomini e donne di età attorno ai 40 anni.

Gli autori dello studio hanno classificato la forma fisica di queste persone di mezz'età come bassa, moderata o alta in base ai risultati dei test effettuati sul tapis roulant. I più in forma non erano

necessariamente maratoneti, nÃ© mostravano una condizione paragonabile a quella di atleti degli sport estremi: probabilmente camminavano a passo svelto quasi tutti i giorni. Quanto bisogna camminare per avere effetti positivi? Altre ricerche, in particolare una pubblicata recentemente sugli Annals of Internal Medicine, evidenziano che giÃ 15 minuti di camminata ogni giorno producono risultati apprezzabili. Un altro studio pubblicato sullâ??European Heart Journal mostra che camminare a passo svelto per brevi intervalli di tempo Ã unâ??ottima soluzione. In sintesi: non servono ore di palestra. Una camminata quotidiana di 15-30 minuti a passo deciso puÃ² fare una differenza significativa sulla salute a lungo termine.

Ora, arrivano anche le indicazioni del team guidato dalla professoressa Meernik. Gli scienziati hanno monitorato le cartelle cliniche integrate nel corso degli anni, con aggiornamenti anche fino al decesso dei soggetti. Nella documentazione sono state registrate anche le 11 patologie comuni e gravi legate allâ??etÃ , come malattie cardiovascolari e renali, diversi tipi di cancro e demenza. Attraverso modelli statistici, nello studio Ã stata analizzata la relazione tra la forma fisica nella mezza etÃ e la salute in etÃ avanzata.

Il risultato? Le persone che erano state piÃ¹ in forma nella mezza etÃ vivevano piÃ¹ a lungo nella vecchiaia rispetto a quelle meno in forma, con un minor numero di malattie che si manifestavano in etÃ avanzata. Parallelamente, le persone con una forma fisica moderata vivevano piÃ¹ a lungo di quelle meno in forma, con un minor carico di malattie.

Nello specifico, gli uomini e le donne del gruppo piÃ¹ in forma tendevano a sviluppare la loro prima malattia grave, se presente, circa un anno e mezzo piÃ¹ tardi rispetto alle persone del gruppo meno â??fitâ??. Inoltre, sviluppavano malattie gravi successive con una frequenza molto inferiore rispetto al gruppo meno in forma. E vivevano in media circa 2 anni in piÃ¹. Sia la durata della loro salute che la loro aspettativa di vita â??si sono spostate in avantiâ?•, sintetizza la professoressa Meernik. Si potrebbe obiettare che, apparentemente, i benefici non sembrano enormi.

â??Alcuni potrebbero liquidare un aumento del 2% della durata della vita in buona salute come un risultato trascurabileâ?•, dice Eric Topol, cardiologo, fondatore dello Scripps Research Translational Institute e autore del bestseller del 2025 â??Super Agersâ?•, come riferisce il Washington Post. Tuttavia, sottolinea lo scienziato, nessun farmaco per la longevitÃ o intervento â??hi techâ? ha finora prodotto analoghi miglioramenti nella durata della vita in buona salute negli studi condotti sullâ??uomo.

â??Un aumento di un anno e mezzo o due anniâ?• nella durata della vita in buona salute e nellâ??aspettativa di vita â??Ã davvero un grande risultato?â?•, si domanda I-Min Lee, professoressa di epidemiologia presso la Harvard T.H. Chan School of Public Health e coautrice dello studio. â??Direi di sÃ . Si tratta di anni in piÃ¹ dopo i 65 anni. Lâ??aspettativa di vita media negli Stati Uniti Ã di 79 anni. Quindi viviamo in media altri 14 anni dopo i 65. Due anni in piÃ¹ mi sembrano un ottimo risultatoâ?•.

Lo studio Ã di tipo associativo, ovvero mostra un legame tra la forma fisica in etÃ adulta e la vita sana piÃ¹ lunga, ma non puÃ² dimostrare oltre ogni ragionevole dubbio che lâ??esercizio sia lâ??unico elemento chiave. Nel quadro vanno inseriti altri fattori: la genetica, il reddito, lâ??alimentazione e, bisogna ammettere, un pizzico di fortuna. Al di lÃ di queste considerazioni, conclude la professoressa Meernik, â??non Ã mai troppo tardiâ?• per rimettersi in forma e non Ã mai nemmeno troppo presto.

“Qualunque sia l’età, vale la pena essere attivi e in movimento”, aggiunge. Una camminata a passo svelto oggi potrebbe contribuire a prolungare la vita sana per anni.

“

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 18, 2026

Autore

redazione

default watermark