



Cinque minuti in più e 30 in meno: ecco cosa serve per vivere più a lungo

Descrizione

(Adnkronos) è?

Cinque minuti in più di attività fisica al giorno e mezz'ora in meno passata seduti potrebbero fare una differenza enorme sulla tua salute. Secondo una nuova ricerca internazionale, anche cambiamenti minimi nelle abitudini quotidiane possono ridurre in modo significativo il rischio di morte prematura e aiutare milioni di persone a vivere più a lungo.

Finora molti studi si sono concentrati su obiettivi specifici di esercizio fisico, come raggiungere un certo numero di minuti settimanali di attività fisica. Questo nuovo lavoro della Norwegian School of Sport Sciences, invece, mostra che anche piccoli incrementi contano, soprattutto per chi parte da livelli molto bassi.

Lo studio, che ha analizzato i dati di circa 135.000 persone in Regno Unito, Stati Uniti, Norvegia e Svezia, ha rilevato che aggiungere solo cinque minuti al giorno di attività fisica moderata (come una camminata a passo sostenuto) è associato a una riduzione stimata del 10% del rischio di morte. Allo stesso tempo, ridurre il tempo passato seduti di 30 minuti al giorno è stato collegato a una diminuzione del 7% della mortalità complessiva.

I benefici maggiori sono stati osservati nel 20% della popolazione meno attiva: per queste persone, anche un piccolo aumento quotidiano del movimento può avere un impatto sproporzionatamente positivo. I risultati sono stati pubblicati sulla rivista The Lancet.

Gli autori sottolineano che i dati non devono essere interpretati come consigli personalizzati, ma mostrano il potenziale enorme di strategie semplici applicate su larga scala. Secondo gli esperti, attività moderate sono quelle che fanno respirare un po' più velocemente e aumentano la sensazione di calore corporeo: non solo sport, ma anche fare le pulizie, lavorare in giardino o camminare più velocemente del solito.

Anche ridurre il tempo seduti non significa necessariamente allenarsi: può bastare alzarsi spesso, muoversi in casa o fare una breve passeggiata. Sebbene questo possa sembrare l'ennesimo studio che afferma che più attività fisica fa bene, gli autori hanno aggiunto nuovi importanti

dettagliâ?•, ha affermato il professor Aiden Doherty, del Department of Population Health at the University of Oxford, spiegando che â??fino al 10% di tutte le morti premature potrebbe essere evitato se tutti aumentassero in modo piccolo e realistico la propria attivitÃ fisica di cinque minuti al giorno. Ridurre il tempo seduti di 30 minuti al giorno si tradurrebbe probabilmente in un numero inferiore, ma comunque significativo, di decessi.â?•

Un secondo studio, pubblicato su eClinicalMedicine, rafforza questo messaggio mostrando che piccoli miglioramenti combinati nello stile di vita â?? sonno, attivitÃ fisica e alimentazione â?? possono allungare la vita. Per esempio, cinque minuti di sonno in piÃ¹, due minuti di attivitÃ fisica moderata o intensa (come camminare a passo svelto o salire le scale) e mezza porzione extra di verdure al giorno potrebbero tradursi in un anno di vita in piÃ¹ per chi ha abitudini particolarmente poco salutari.

Nel complesso, le persone con la combinazione ottimale di comportamenti â?? 7-8 ore di sonno, oltre 40 minuti al giorno di attivitÃ fisica moderata o intensa e una dieta sana â?? mostrano unâ??aspettativa di vita fino a dieci anni piÃ¹ lunga rispetto a chi ha le abitudini peggiori.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 14, 2026

Autore

redazione