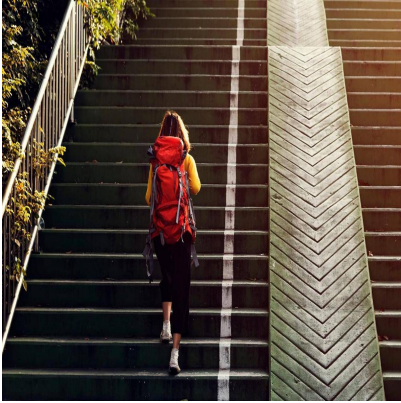




Già¹ rischio infarti e ictus, ecco perché fare le scale allunga la vita: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) – Basta prendere l'ascensore anche solo per affrontare una rampa di scale, meglio farle perché lo sforzo allunga la vita. Lo rivela una nuova ricerca dell'Università dell'East Anglia e del Norfolk and Norwich University Hospital pubblicata sull'*American Journal of Cardiovascular Drugs*. Sebbene i benefici siano evidenti, i ricercatori avvertono che salire le scale potrebbe non essere adatto a tutti, in particolare a coloro che hanno problemi di mobilità o patologie articolari.

Nel corso dello studio, le persone che salivano regolarmente le scale avevano il 39% di probabilità in meno di morire per problemi cardiaci e il 24% di probabilità in meno di morire per qualsiasi altra causa, rispetto a chi non le saliva con la stessa frequenza. Lo studio ha rivelato anche che le persone che salivano i gradini avevano meno probabilità di sviluppare gravi patologie cardiovascolari come infarto, ictus e insufficienza cardiaca.

Usare le scale è un modo pratico e spesso sottovalutato per integrare l'attività fisica nella vita quotidiana ha spiegato Vassilios Vassiliou, professore della Norwich Medical School dell'Università dell'East Anglia. Volevamo capire meglio come questa attività quotidiana potesse avere un potenziale salvavita.

Dopo aver esaminato quasi 1.900 studi, gli scienziati hanno analizzato i dati di oltre 480.000 partecipanti provenienti da nove studi di alta qualità, con un periodo di follow-up in media di 14 anni. La popolazione studiata comprendeva sia soggetti sani che persone con una storia pregressa di problemi cardiaci. L'età dei partecipanti variava dai 35 agli 84 anni, oltre la metà donne.

Dopo aver aggregato i risultati di oltre 450.000 partecipanti, abbiamo riscontrato un'associazione costante tra salire le scale e un minor rischio di morte cardiovascolare e mortalità generale, ha puntualizzato la dottoressa Sophie Paddock, della Norwich Medical School dell'Università dell'East Anglia.

A differenza dell'andare in palestra o di un allenamento, salire le scale è un'attività che si può facilmente integrare nella propria giornata, a casa, al lavoro o quando si è fuori casa. È un'ottima opzione per chi non ha molto tempo o non ha facile accesso all'esercizio fisico aggiunge Paddock. Quindi, se avete la possibilità di scegliere tra le scale e l'ascensore, optate per le scale, perché faranno bene al vostro cuore. Anche brevi periodi di attività fisica hanno effetti benefici sulla salute, e salire e scendere le scale per brevi periodi dovrebbe essere un obiettivo raggiungibile da integrare nella routine quotidiana. Precedenti ricerche citate nello studio hanno dimostrato che anche solo pochi minuti di salita delle scale più volte a settimana possono migliorare la forma cardiorespiratoria e abbassare il colesterolo. Un ampio studio di coorte incluso nell'analisi ha suggerito che salire circa 6 rampe di scale al giorno potrebbe offrire i maggiori benefici, ma i ricercatori frenano sulla possibile dose ottimale servono ulteriori indagini. Considerando che oltre un quarto degli adulti in tutto il mondo non raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati, scegliere di usare le scale rappresenta un intervento realistico e scalabile, conclude Vassiliou.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 13, 2026

Autore

redazione