Il movimento riduce il rischio di cancro, anche 3 minuti al giorno aiutano

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Basta poco per ridurre il rischio legato a 13 tipi di cancro. Eâ?? sufficiente fare esercizio fisico â??elementareâ??, come evidenzia uno studio pubblicato su BMC Medicine, per ottenere risultati: salire e scendere le scale per 3 minuti o alzarsi dalla scrivania o dal divano per mezzâ??ora. Una delle soluzioni proposte contribuisce a ridurre fino al 7% il rischio di alcuni tipi di tumore secondo lo studio condotto dal team coordinato dal professor John J. Mitchell, ricercatore presso lâ??University College Londonâ??s Institute of Sport.

La ricerca Ã¨ uno dei primi lavori che esaminano in dettaglio cosa succede, in relazione ai rischi collegati al cancro, quando il tempo trascorso seduti viene sostituito da un qualsiasi tipo di attivitÃ fisica. I ricercatori hanno utilizzato dati relativi a quasi 60mila persone e, attraverso il ricorso a modelli statistici, hanno analizzato i collegamenti tra le varie attivitÃ â?? da stare in piedi a passeggiare e correre â?? e un minor numero di casi di cancro, con particolare attenzione al tumore al seno, al colon retto e ai polmoni.

â??Il dato rassicurante Ã¨ che ogni movimento ha contribuitoâ?• a produrre un effetto positivo, la sintesi del professor Mitchell. Ovviamente, evidenzia lâ??esperto, â??alcune scelte si rivelano piÃ¹ utili di altreâ?•. La sedentarietÃ , Ã¨ noto, Ã¨ associata a rischi piÃ¹ elevati di patologie cardiache, diabete tipo 2, obesitÃ . Lâ??elenco degli effetti negativi deve comprendere anche il cancro. Per ridurre il rischio, quotidianamente bisognerebbe ridurre il tempo trascorso seduti e dedicare piÃ¹ minuti â?? o ore â?? ad una fase attiva.

Bisogna fare perÃ² i conti con la realtÃ di tutti i giorni, che costringe molte persone ad una sedentarietÃ forzata. Finora, gli studi non hanno evidenziato lâ??effetto dei vari tipi di attivitÃ fisica â??realizzabiliâ?? con relativa facilitÃ . La nuova ricerca nel dettaglio ha coinvolto 59.218 uomini e donne adulti, monitorati attraverso un dispositivo che ha documentato movimenti (e pause) nellâ??arco di una settimana. I ricercatori hanno analizzato i dati di ogni soggetto determinando quanto tempo

EI SRL - P.IVA IT16017671005

lâ??individuo rimanesse seduto (generalmente circa 10 ore al giorno) e quanto tempo dedicasse alle varie attivitÃ : stare in piedi, passeggiare, fare sport in maniera moderata, correre. Negli 8 anni successivi, lâ??attenzione si Ã¨ spostata sulle cartelle cliniche e â?? sulla base dei dati contenuti nella UK Biobank â?? gli esperti hanno verificato se le persone monitorate avessero sviluppato uno dei 13 tumori associati allâ??inattivitÃ .

Il team coordinato dal professor Mitchell ha gestito lâ??enorme quantitÃ di dati esaminandoli con modelli statistici ad hoc. Gli studiosi hanno delineato scenari diversi con gli effetti prodotti dalle varie attivitÃ e dalla dimunizione del tempo trascorso su una sedia o su in divano. I ricercatori hanno evidenziato che anche rimanere in piedi senza movimenti produce un effetto benefico, seppur limitato. Una passeggiata di 15 minuti, in sintesi, riduce il rischio di cancro nella misura in cui â??funzionaâ?? mezzâ??ora passata in piedi. I progressi piÃ¹ evidenti sono associati ad unâ??attivitÃ vigorosa, come salire e scendere velocemente le scale o correre per prendee lâ??autobus: 3 minuti di uno sforzo simile riducono il rischio di cancro come puÃ² fare unâ??attivitÃ a bassa intensitÃ che richiede 90 minuti.

default watermark

Lo studio, al di lÃ delle indicazioni, presenta limiti espliciti: Ã¨ di carattere osservazionale, non viene stabilito un sistematico rapporto causa-effetto tra maggiore attivitÃ fisica e minor rischio di cancro. Non viene spiegato, inoltre, come il movimento modifichi la probabilitÃ di sviluppare un tumore. Eâ?? noto che i muscoli, â??lavorandoâ??, rilascino sostanza biochimiche: almeno alcune, probabilmente, innescano processi in grado di rallentare lo sviluppo o la progressione del cancro. Lo studio fornisce indicazioni riconducibili alla sintesi â??ogni movimento Ã¨ positivoâ?? ma non non specifica se sia opportuno concentrare il tempo dedicato al movimento in unâ??unica sessione o distribuire lâ??attivitÃ nellâ??arco della giornata.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Agosto 13, 2026
Autore
redazione