



Meglio 3 minuti di allenamento o un'ora e mezza? Lo studio che ribalta tutto

Descrizione

(Adnkronos) è?

Tre minuti di allenamento intenso possono essere più¹ utili di 90 minuti di esercizio moderato. È la novità proposta da uno studio pubblicato ad agosto su Cell Reports Medicine. Gli scienziati hanno evidenziato che il sangue delle persone sottoposte ad un allenamento ad alta intensità di 3 minuti complessivi è articolato in fasi da 30 secondi spalmate in 23 minuti totali tra pause ed esercizi e evidenziava elementi e parametri migliori in termini di salute rispetto a quello di persone che avevano pedalato a ritmi relativamente controllati per un'ora e mezza.

L'attenzione degli scienziati si è concentrata su molecole che, con il sangue, viaggiano da un organo all'altro trasportando messaggi da muscoli, fegato, cellule immunitarie, intestino verso il cervello, il tessuto adiposo o le ghiandole surrenali. In base allo studio, il trasferimento di queste cellule è la miccia che innesca reazioni capaci di condiziona e migliorare la salute del soggetto.

La ricerca ha coinvolto 19 uomini in buone condizioni di salute. I soggetti sono stati chiamati a svolgere due diverse attività: pedalare su una cyclette a un ritmo relativamente moderato per 90 minuti oppure eseguire intervalli di sprint alla massima intensità, vale a dire 6 scatti di 30 secondi alla massima velocità sostenibile dai partecipanti, seguiti da 4 minuti di riposo. In totale, 23 minuti di sessione. I ricercatori hanno effettuato tre prelievi di sangue: prima dell'allenamento, subito dopo e a distanza di tre ore. Quindi, hanno analizzato i campioni per classificare e monitorare ogni singola proteina.

I risultati dei test eseguiti prima e dopo l'allenamento hanno evidenziato notevoli differenze: oltre 700 proteine nel sangue mostravano variazioni rilevanti dopo l'allenamento concentrato. Per chi si era cimentato nell'allenamento moderato, invece, risultavano modificate solo 7 proteine nell'immediato e appena 12 dopo 3 ore.

Per approfondire la ricerca, il team coordinato da Cohen ha varato un programma di allenamento secondo lo schema consolidato nell'arco di 8 settimane. Quindi, i nuovi test ematici hanno confermato il quadro delineato dai primi esami: il sangue degli uomini che avevano praticato esercizio intenso per un totale di circa 72 minuti nell'arco di due mesi mostrava cambiamenti immediati relativi a centinaia di proteine. Nel sangue di chi aveva pedalato a ritmo moderato per

almeno 216 ore, le variazioni riguardavano meno di 10 proteine.

L'allenamento concentrato, e svolto ad intensità elevata, secondo i ricercatori favorisce una maggiore comunicazione tra gli organi. «Sappiamo che l'esercizio fisico è associato a effetti benefici per la salute», ha affermato Paul Cohen, cardiologo e professore associato di metabolismo molecolare presso la Rockefeller University di New York, che ha coordinato il nuovo studio. «Non sappiamo del tutto, però, come questo si verifichi e in che modo i diversi organi comunichino tra loro durante e dopo l'attività fisica», le parole dello scienziato al Washington Post. L'osservazione generica deve tener conto, inoltre, di un dato chiave: «È possibile che non tutti gli esercizi siano uguali».

Anche il concetto di intensità è estremamente soggettivo: l'allenamento super per una persona può essere semplicemente normale per un'altra. Il consiglio, quindi, è valutare la propria performance in una scala da 1 a 10: quando si ritiene di svolgere un esercizio da 8, l'attività è intensa. Se l'impegno richiesto è 5, si scende nella fascia moderata.

Lo studio, come sottolineano gli stessi ricercatori, ha cercato di chiarire quali organi contribuissero maggiormente alla produzione delle proteine. Tra le sorgenti individuate figuravano non solo i muscoli, ma anche cellule immunitarie, tessuto adiposo, fegato, pancreas, ipofisi, intestino, cervello. La maggior parte di questi tessuti, a sua volta, assorbiva proteine provenienti da altre sezioni dell'organismo, ricevendo di fatto dai vari organi messaggi con indicazioni per reagire nel modo migliore allo sforzo fisico.

Il campione di 19 soggetti ha rappresentato solo il primo step. Gli scienziati, sulla base delle informazioni acquisite, hanno esaminato i dati relativi a circa 50.000 adulti nel Regno Unito, con un quadro comprendente i livelli tipici di proteine nel sangue e le variazioni sulla salute a lungo termine dei soggetti. In sostanza, i profili proteici erano già stati associati al rischio di diverse malattie croniche. Il team del professor Cohen, incrociando i dati, ha individuato 32 proteine collegate all'allenamento intenso e strettamente correlate a un minor rischio di sviluppare malattie cardiache, obesità e diabete di tipo 2. Solo 3 proteine, modificate in seguito a un'attività di ciclismo moderato, sono risultate associate a una migliore salute a lungo termine.

»

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 12, 2026

Autore

redazione

default watermark