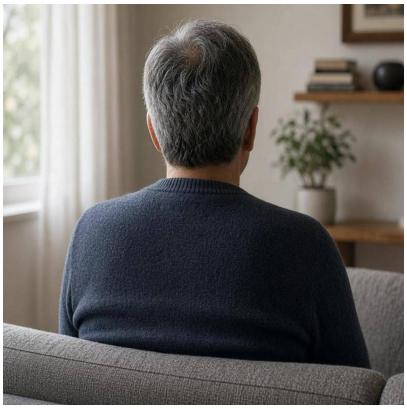

Mezzâ??ora sul divano aumenta il rischio di morte, lo studio (e il rimedio)

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Rimanere seduti per piÃ¹ di mezzâ??ora aumenta il rischio di morte per cancro. Eâ?? il verdetto di uno studio condotto dai ricercatori dellâ??UniversitÃ di Glasgow in collaborazione con altri atenei e pubblicato su Plos Medicine. Gli scienziati hanno esaminato i dati relativi ad oltre 90mila persone contenuti del database della UK Biobank. Le informazioni hanno fornito informazioni sulle abitudini adottate dai soggetti in oltre un decennio. Eâ?? emerso che stare seduti o sdraiati da svegli per piÃ¹ di 30 minuti consecutivi al giorno Ã¨ associato a un aumento del rischio di morte per cancro. I risultati, inoltre, indicano che il rischio aumenta per ogni ora aggiuntiva di inattivitÃ continuativa.

dIl quadro, perÃ², Ã¨ meno drastico di quanto possa apparire inizialmente. I ricercatori evidenziano anche che interrompere i periodi di sedentarietÃ superiori a 30 minuti con attivitÃ fisica Ã¨ un metodo valido per ridurre il rischio. Alzarsi ogni mezzâ??ora, anche solo per fare qualche passo in ufficio o in casa, ha un effetto estremamente positivo sulla salute. â??I nostri dati dimostrano che stare seduti per piÃ¹ di 30 minuti consecutivi Ã¨ particolarmente legato a un rischio maggiore di cancroâ?•, spiega il professor Frederick Ho, responsabile dello studio. â??La buona notizia Ã¨ che interrompere il tempo trascorso seduti con unâ??attivitÃ semplice come una breve passeggiata potrebbe avere un effetto di protezioneâ?•. Le linee guida fanno riferimento allâ??efficacia di esercizio fisico moderato o intenso. â??I nostri risultati -prosegue il ricercatore- dimostrano che lâ??attitivÃ leggera non dovrebbe essere trascurataâ?•. Lâ??indicazione vale in particolare per i soggetti particolarmente propensi a privilegiare comportamenti sedentari per periodi prolungati: anche unâ??attivitÃ ridotta, almeno inizialmente, puÃ² rappresentare unâ??importante inversione di tendenza.

Gli esperti hanno analizzato i dati raccolti con il monitoraggio delle attivitÃ svolte da oltre 91.000 soggetti, seguiti per una media di 12 anni. Il dato base indica che lâ??inattivitÃ prolungata, superiore a 30 minuti, sia associata a un aumento del rischio di cancro. Ogni ora ulteriore di sedentarietÃ , rispetto ai 30 minuti di stop totale, Ã¨ associata a un aumento del 10% del rischio di morte per cancro. Il rimedio

esiste ed Ã¨ accessibile sostanzialmente a tutti: sostituire unâ??ora di comportamento sedentario al giorno con unâ??attivitÃ fisica leggera, come stirare o lavare i piatti, riduce il rischio mediamente del 12%. Se lâ??attivitÃ o lâ??esercizio si limitano a 30 minuti, il rischio scende dellâ??8%. Il calo Ã¨ del 22% se appena 5 minuti di sedentarietÃ vengono rimpiazzati da 300 secondi di esercizio intenso. Il quadro appare chiaro, ma serve una precisazione: la ricerca presenta limiti, perchÃ© i ricercatori hanno condotto unâ??analisi statistica di uno studio osservazionale, senza un dimostrato rapporto causa-effetto.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

default watermark

Data di creazione
Agosto 9, 2026
Autore
redazione