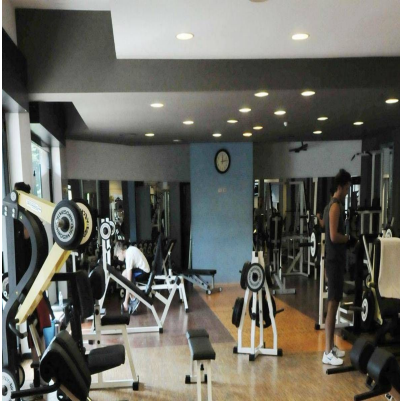




Per vivere a lungo serve la forza, la longevità nei muscoli: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) è?

Il segreto per vivere a lungo è nei muscoli. In estrema sintesi, è il risultato di un studio appena pubblicato su Jama Network Open, che ha acceso i riflettori su longevità e mortalità analizzando i dati relativi ad un ampio numero di donne di età compresa tra 63 e 99 anni. I risultati sono stati un po' una sorpresa, ha affermato Michael J. Lamonte, autore principale dello studio e professore di epidemiologia e invecchiamento sano presso l'Università di Buffalo a New York.

La forza si è rivelata un fattore chiave e unico per una vita più lunga, ha spiegato come evidenzia il Washington Post, riducendo il rischio di morte prematura di almeno il 33% anche prendendo in considerazione elementi come la capacità aerobica, la salute, l'età e le abitudini di esercizio fisico delle persone coinvolte nello studio.

La ricerca si è basata in parte su semplici test fai da te programmati per valutare la forza. Molti studi, in passato, hanno associato la forza alla longevità. Una ricerca pubblicata nel 2024 su Nature, sulla base di dati relativi a quasi 10mila uomini e donne, ha rilevato che una forza di presa debole equivaleva a un aumento del rischio di morte prematura. Una revisione di ricerche precedenti effettuata nel 2016 ha stabilito che la debolezza muscolare era un precursore affidabile di problemi futuri relativi a capacità cognitive, mobilità, stato funzionale e mortalità. In realtà, gli studi degli anni scorsi hanno faticato a distinguere i benefici prodotti dalla forza e quelli associabili genericamente all'attività fisica. Il documento pubblicato su Jama Network Open espone un lavoro finalizzato a isolare gli effetti della forza, per quanto possibile. Nel dettaglio, gli scienziati si sono concentrati sui dati di un gruppo di 5.472 donne che avevano aderito all'iniziativa su larga scala Women's Health Initiative.

I soggetti coinvolti hanno indossato per una settimana dispositivi che hanno monitorato l'attività fisica e i parametri relativi alle condizioni di forma generali. Si sono sottoposti anche a visite mediche e, dopo aver risposto ad una serie di domande, hanno svolto 2 test per valutare la forza: uno per misurare l'intensità della presa, l'altro per valutare la potenza delle gambe. Negli 8 anni successivi ai

primi esami, si è verificato il decesso di oltre un terzo delle donne arruolate nella ricerca. Gli scienziati, quindi, hanno confrontato i dati relativi alla forza con quelli sulla mortalità: l'associazione tra forza e longevità è apparsa evidente.

Quindi, i responsabili dello studio hanno limitato ulteriormente l'analisi tenendo conto della salute delle persone, dei marcatori di infiammazione corporea, dell'eventuale passato da fumatrici, dell'età, dell'etnia, di fattori generali legati allo stile di vita e di eventuali cadute o dell'uso di un bastone o di un dispositivo di mobilità simile. La valutazione di tutti questi parametri non ha modificato il quadro generale: forza uguale longevità. Il dato apparentemente sorprendente è legato alla quantità di strength che si è rivelata decisiva per allungare la vita.

I test sulla presa che possono essere svolti da chiunque hanno evidenziato che le donne più forti esercitavano una pressione di circa 24 chili utilizzando il dinamometro, lo strumento facilmente reperibile impiegato per le misurazioni. Il valore si colloca al di sotto della media per le donne di tutte le età.

Le linee guida prevedono uomini e donne sani sotto i 40 anni dovrebbero generalmente essere in grado di esercitare pressione sul dinamometro per almeno un minuto. I soggetti tra 40 e 50 anni dovrebbero superare i 30 secondi. Oltre i 60 anni, ci si può accontentare di almeno 10 secondi.

I risultati dello studio sono stati ulteriormente filtrati, con esclusione dei dati relativi alle donne decedute nei primi 5 anni post-studio per un'eventuale malattia che avrebbe potuto condizionare i dati. Gli scienziati hanno anche controllato la capacità aerobica e l'attività fisica quotidiana delle donne, verificando se rispettavano la raccomandazione degli esperti di svolgere almeno 150 minuti a settimana di esercizio fisico moderato e quante ore al giorno trascorressero sedute. Anche in questo ambito della ricerca, l'elemento chiave si è rivelato la forza: tra due o più donne accomunate da abitudini analoghe in termini di fitness e esercizio, ad incidere sulla longevità sono stati i muscoli più forti. Lo studio, in conclusione, ha evidenziato in modo convincente che avere una forza sufficiente, di per sé, è un fattore indipendente per la salute e la longevità, ha sottolineato il professor Brad Schoenfeld, docente presso il CUNY Lehman College di New York ed esperto nella scienza dell'allenamento di resistenza.

Il ruolo della forza, per, non ridimensiona l'importanza di svolgere esercizio aerobico. L'allenamento di forza e gli esercizi di resistenza, come camminare o fare jogging, hanno effetti fisiologici distinti, ha evidenziato il professor Lamonte, e inducono cambiamenti diversi nei muscoli e nelle cellule. Il mix, alla fine, offre le migliori chance di una salute prolungata e una maggiore longevità.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 6, 2026

Autore

redazione

default watermark