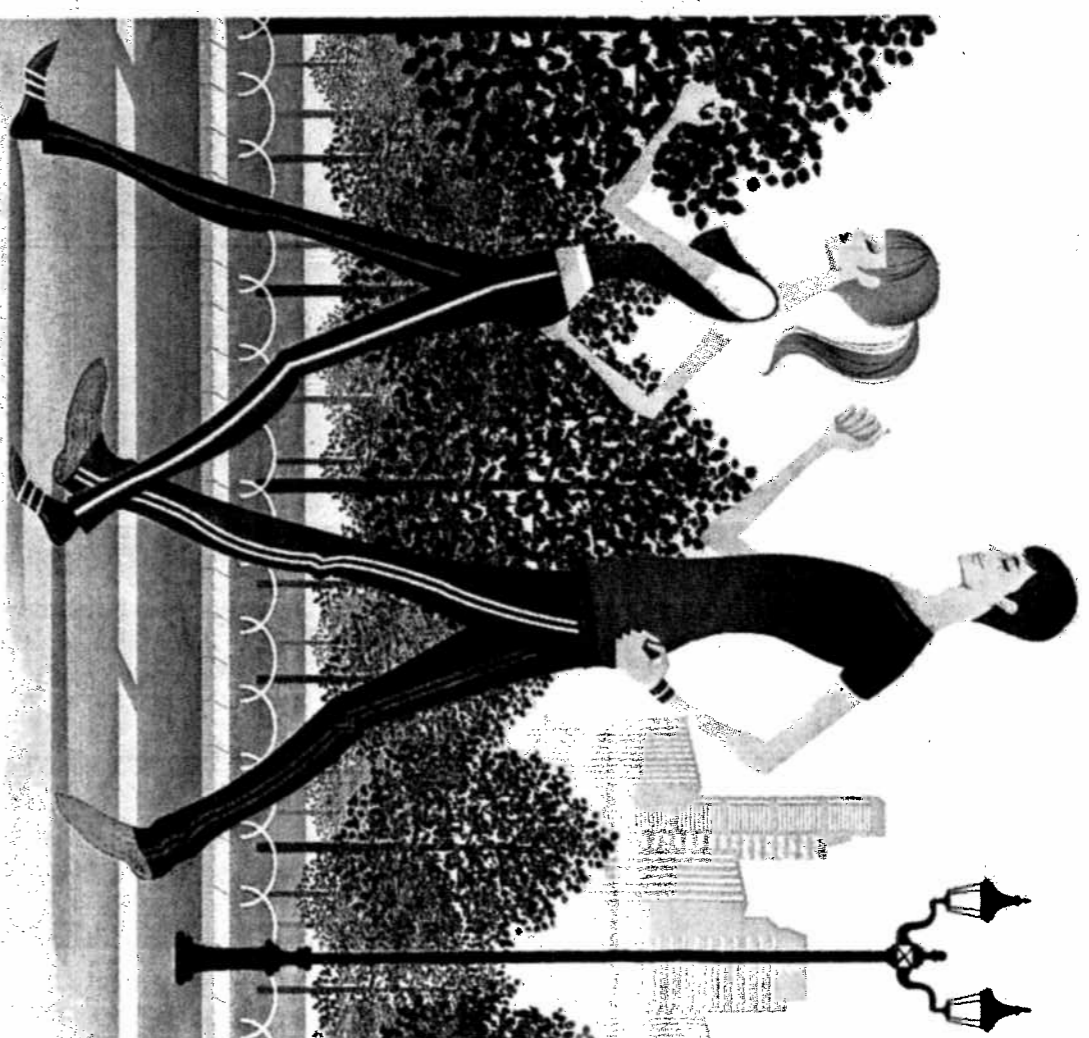


Mega-studio di Harvard su 650 mila persone
La salute è proporzionale ai minuti di attività

Camminare

L'elisir di lunga vita
un'ora a passo svelto
regala 4 anni in più



ma non a cantare, secondo la definizione tecnica. Se lo sport prescelto è invece classificato come "vigoroso" (non si riesce a pronunciare più di poche parole), i vantaggi in termini di vita allungata si raggiungerebbero molto prima. Nelle raccomandazioni degli Istituti Nazionali per la Salute americani, infatti, le 2,5 ore a settimana di camminata rapida consigliate per mantenersi in forma equivalgono a 1,25 ore di esercizio intenso.

Anche se basati su un campione molto ampio (650 mila persone con almeno 40 anni di età, seguite per un lasso di tempo che arriva fino a 40 anni), i dati di Harvard sono comunque frutto di un'elaborazione statistica, e vanno dunque considerati *cum grano salis*. Tutte le informazioni

ni su attività fisica svolta e durata della vita sono state ricavate da sei grandi studi (5 americani e uno svedese svolto dal Karolinska) progettati per calcolare le game fra stili di vita e rischio di ammalarsi di tumore. Ma come sempre avviene per questi enormi database, che comprendono decine di migliaia di volontari arruolati addirittura per decenni sulla vita quotidiana, ogni ricercatore è libero in seguito di scavare nei dati per estrarne l'aspetto che più gli interessa. In questo caso è toccato all'esercizio fisico, e al raffronto fra i suoi benefici e quelli della dieta.

Un dato che sembra comprovato al di là di ogni dubbio sull'ilità della statistica è poi quello che lega l'esercizio fisico alla salute del cervello. Il primo no-

venire sul giornale dell'American Heart Association è uscito solo l'ultimo fra le decine di studi che indicano come camminare, pedalare, nuotare o andare in palestra mantengano il cervello ben irrigato di sangue, prevenendo la degenerazione delle cellule e allontanando il rischio di ammalarsi di demenza. **Per chi come motivazione non trova sufficiente il benessere che segue a una bella camminata, da oggi c'è la forza dei numeri a convincerlo che indossare le scarpe da ginnastica ha i suoi vantaggi.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

(segue dalla prima pagina)

ELIANA DI SI

ROMA
annunziando per 450 minuti nell'arco di sette giorni (pochi di un'ora al giorno) si può arrivare ancora più lontano, guadagnando 4 anni e mezzo al tempo che ci sarebbe stato assegnato se fossimo rimasti fermi.

E purché l'esercizio fisico sia stato abbondante, anche per metterci uno stravizio a tavola è concesso. I ricercatori del Brigham and Women's Hospital di Boston e di Harvard che si sono dedicati a quantificare i benefici dello sport, infatti, hanno messo a confronto sportivi più o meno in regola con la bilancia. Ne è emerso che un individuo attivo, anche se leggermente sovrappeso, vive in media 3,1 anni in più rispetto a un mezzo sedentario. Il divario più ampio in termini di età raggiunta si ha quando si confronta uno sportivo magro con un ozioso obeso: ben 7,2 anni di differenza nella durata della vita. «L'esercizio regolare allunga la sopravvivenza in tutti i gruppi che abbiamo preso in

Se l'esercizio fisico è stato abbondante un peccato di gola non nuoce sulla forma

considerazione: persone che mantengono la linea, in sovrappeso e perfino obese» ha commentato Steven Moore, uno degli autori della ricerca.

Il ruolo benefico dell'attività fisica è tanto grande da uguagliare quasi quello negativo del fumo. In passato è stato infatti calcolato che l'abitudine della sigaretta toglie in media dieci anni di vita. E una ricerca svolta dal Karolinska Institute di Stoccolma, pubblicata nel agosto sul *British Medical Journal*, aveva individuato fra i fattori che allontanano la vecchiaia una vita sociale intensa, hobby, lavori casalinghi e volontariato. Messi insieme allo sport, questi fattori possono allungare la vita di un 85enne di altri quattro anni.

Anche limitandosi alla sola ricerca di Harvard, appena pubblicata, si è visto che gli accessibili *Plus Medline* costi e benefici dell'attività fisica possono essere sovrapposti. Se camminare 75 minuti a settimana, ovvero 65 ore all'anno (poco più di 2 giorni e mezzo) basta a guadagnare quasi due anni di vita, il gioco sembrava lere la candela. Anche perché i ricercatori americani hanno calcolato i benefici di un'attività fisica piacevole e rilassante come il camminare a passo svelto, in cui il fiato basta a sostenere una conversazione

dedicato ai più

magari

A NOVEMBRE CON LA COLLEZIONE D'AUTUNNO, SCOPRI ALL INCLUSIVE UN MODELLO PER OGNUNO. 4 VANTAGGI PER TUTTI

ALL INCLUSIVE
divano a vostra spesa

RITIRO
gratuito a casa del tuo nuovo divano

CONSEGNA
gratuita a casa del tuo nuovo divano

FINANZIAMENTO
a rate mensili

PROTEZIONE
del tuo nuovo divano dai danni incidentali

by notuzzi
DIVANI & DIVANI
CONTATTACI: www.divaniedivani.it n. verde 800.844.855

La vita media

Donne 84,4
Uomini 79,2

Quanti anni si guadagnano

1,8 anni con 75 minuti di camminata veloce alla settimana

2,5 anni con 150 minuti di camminata veloce alla settimana

4,2 anni con 300 minuti di camminata veloce alla settimana

4,5 anni con 450 minuti di camminata veloce alla settimana

Oltre 450 minuti a settimana: l'allungamento della vita non cresce ulteriormente

Sport e sovrappeso 17,2 anni

Un individuo magro e attivo vive di più rispetto a uno obeso e inattivo

13,1 anni

Un individuo magro e inattivo vive di meno rispetto a uno moderatamente obeso e attivo

Le raccomandazioni!

● Fra 2,5 e 5 ore alla settimana di esercizio moderato (è possibile parlare ma non cantare)

oppure 1,25 ore alla settimana di esercizio vigoroso (si riescono a dire poche parole prima di restare senza fiato)

Il calcio

650.000 adulti sono stati seguiti per un massimo di 40 anni

la maggior parte aveva oltre 40 anni

hanno tenuto un registro settimanale dell'esercizio svolto

Al momento del decesso, l'età è stata associata alla quantità di sport

Fonte: Public Library of Sciences