

## Due ore di attività fisica a settimana allungano la vita

Il moto migliora le capacità cognitive. Combatte malattie cardiovascolari, infezioni e tumori. I medici lo ripetono da anni. Ma quanto bisogna farne? E quali esercizi? Ecco cosa prescrive la medicina. Tra camminate e passi di salsa

di STEFANIA DEL PRINCIPE E LUIGI MONDO



DUE SOLE ORE a settimana di attività fisica fanno così tanto bene da far guadagnare sei anni di vita. I benefici del **movimento** si potrebbero sintetizzare tutti con i risultati del nuovo studio del Bispebjerg Hospital di Copenaghen: il moto può ridurre il rischio di mortalità del 44%. Insomma, sempre di più il mantra è: muoversi. Perché fa bene alla salute, e anche all'umore.

L'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms) ha aggiornato qualche settimana fa la Strategia per l'attività fisica 2016– 2025. Con l'obiettivo di ridurre del 10% l'insufficiente attività fisica entro il 2025. L'inattività è considerata il quarto più importante fattore di rischio per la mortalità a livello globale, con un impatto negativo sulla sanità pubblica più alto di quanto si potrebbe pensare. Gli italiani, poi, secondo Eurobarometro, sono tra i più sedentari in Europa: il 60% ammette di non praticare sport o attività fisica, contro una media europea del 42%. Ma quanto movimento è necessario per stare in salute?

Intanto bisogna premettere che **attività fisica** non è sinonimo di sport. Muoversi per fare i lavori domestici, una camminata, ballare, dedicarsi al giardinaggio o al bricolage è attività fisica moderata. Altra cosa è invece praticare uno sport, e non necessariamente a livello agonistico. Secondo l'Oms bisogna fare **moto per almeno 150 minuti a settimana: 30 minuti di camminata al giorno per cinque giorni a settimana e l'obiettivo è facilmente raggiunto**. Di più, un'ora al giorno di movimento da moderato a intenso per bambini e ragazzi: 60 minuti che possono anche essere dedicati al gioco.

Insomma, basta poco. E i benefici sono a 360 gradi: uno studio sul Journal of American Geriatrics dimostra che il movimento fa bene anche al cervello e al decadimento cognitivo negli over 50: «In questo studio di follow-up abbiamo notato che il miglioramento della funzione cognitiva era legato

all'aumento della forza muscolare. Le persone più diventavano forti, maggiore era il beneficio che ottenevano a livello cerebrale », spiega Yorgi Mavros, ricercatore presso l'università di Sydney.

Del resto l'attività fisica moderata è fondamentale anche per l'anziano. «Non solo per prevenire le malattie cardiovascolari – commenta Carlo Maggio, cardiologo e direttore scientifico della Società italiana di medicina funzionale (Simf medici) – ma anche per ottenere benefici per la memoria e le capacità cognitive. Negli adulti e nei giovani sono importanti sia l'attività aerobica, sia quella per la forza. Unendo i due tipi di esercizio fisico si possono ottenere vantaggi aggiuntivi per la salute in toto, incluse la riduzione dell'incidenza di alcuni tumori (colon e mammella) e la prevenzione dell'osteoporosi».

Soprattutto, e a tutte le età, il maggiore beneficio dell'attività fisica è sul metabolismo, come hanno appena scoperto i ricercatori del dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'università di Milano, in collaborazione con il Policlinico San Donato, l'ospedale San Raffaele e l'Istituto ortopedico Galeazzi di Milano. In questo studio pubblicato sul Journal of Diabetes Research, si è osservato che durante l'esercizio il muscolo scheletrico produce una molecola chiamata irisina, responsabile degli effetti positivi dell'attività fisica sul metabolismo dell'organismo. I vantaggi maggiori si avrebbero sulla sensibilità e la resistenza all'insulina: «il nostro studio – spiegano i ricercatori – suggerisce una correlazione tra performance sportive, sensibilità all'insulina e livelli di irisina. Che può essere dunque un potenziale mediatore degli effetti benefici dell'esercizio fisico sul profilo metabolico».

Fare attività fisica, inoltre, protegge dalle infezioni. Secondo uno studio dell'università danese di Aalborg, chi svolgeva attività molto lieve o moderata aveva un rischio ridotto del 10% di sviluppare infezioni batteriche. Anche una “semplice” camminata ha importanti benefici. Secondo Giuseppe Capua, direttore Medicina e Traumatologia dello Sport del San Camillo di Roma, «la camminata è un esercizio fisico che possono fare tutti. Venti o 30 minuti più o meno veloce sono un'attività fisica importante, specie per chi non si può dedicare a uno sport». La camminata è poi altrettanto efficace del correre nel ridurre il rischio di malattie cardiache, secondo l'American Heart Association: basta mezz'ora per avere gli stessi benefici di 15 minuti di jogging.

Dello stesso avviso sono i ricercatori dell'università del Queensland in Australia. Secondo il loro studio, pubblicato su Scientific Reports, bastano pochi minuti passati camminando in un ambiente naturale, come un parco, per migliorare la salute mentale e fisica e ridurre la pressione arteriosa.

Ma c'è anche chi si spinge più in là. L'attività fisica sarebbe in grado di ridurre dal 10 al 42 per cento il rischio di ben tredici tipi di cancro. Lo hanno scritto in uno studio pubblicato su Jama gli scienziati della University of North Carolina a Chapel Hill Gillings School of Public Health. Ed è certamente una buona notizia.