

## Il moto soft allunga la vita bastano 15 minuti al giorno

Uno studio su *Lancet* indica che un quarto d'ora di attività fisica moderata ma costante è sufficiente per ottenere benefici significativi sulla salute: su 400mila volontari seguiti per 13 anni, si è vista una riduzione del rischio di mortalità generale del 14% e un aumento dell'aspettativa di vita in media di tre anni

di ALESSIA MANFREDI



Ci sono i duri e puri, che non rinuncerebbero mai alla loro corsa serale, alla partita di tennis o alle vasche in piscina. E poi gli altri, che li invidiano, un po' ci provano e magari si stufano dopo poche settimane. Eppure, che l'esercizio fisico nel tempo libero riduca il rischio di molte malattie e aumenti lo stato di salute generale, ad ogni età, è arcinoto. Ma ora un nuovo studio pubblicato su *Lancet* rivela che non serve nulla di estremo o troppo difficile: bastano 15 minuti al giorno di attività modesta per ridurre il rischio di mortalità e aumentare l'aspettativa di vita. Molto meno di quanto suggeriscono la maggior parte delle ricerche e linee guida per mantenersi in salute, cioè 150 minuti settimanali o mezz'ora al giorno, per cinque giorni.

Un gruppo di ricercatori di Taiwan dimezza così la ricetta quotidiana del benessere, individuando, in uno degli studi più ampi di osservazione finora condotti, la dose minima in grado di garantire benefici tangibili per la salute: un quarto d'ora di movimento ogni giorno, per sei giorni a settimana. Che può sembrare forse poca cosa, ma si traduce, in base ai dati raccolti, in un aumento della speranza di vita di tre anni, oltre che nella riduzione del rischio di mortalità del 14 per cento in generale e del 10 per cento di quella dovuta al cancro.

Allo studio, condotto sulla popolazione taiwanese, hanno partecipato oltre 400mila volontari, uomini e donne, adulti oltre i 20 anni di età, posti sotto controllo medico dal 1996 al 2008. Un'osservazione nel tempo su un campione significativo per numero e per provenienza: "Gli abitanti dell'est asiatico tendono ad essere meno attivi fisicamente rispetto a quelli dei Paesi occidentali", scrivono Chi Pang Wen e i suoi colleghi dell'Istituto nazionale di ricerche mediche di Taiwan, del China Medical University Hospital di Taichung, oltre a ricercatori dell'Università nazionale dello sport di Taiwan e di altri atenei americani, "e tendono a fare esercizio di bassa intensità". Se i 150 minuti di moto alla settimana indicati da più parti come ideali riescono a farli un terzo degli americani adulti - notoriamente devoti al fitness - in Paesi come la Cina, Taiwan o il Giappone la percentuale scende a un quinto, sottolineano gli scienziati. Da qui l'interesse dei ricercatori per scoprire se anche un approccio più soft, meno impegnativo e più facile da iniziare, anche psicologicamente, possa avere benefici significativi per la salute.

I partecipanti allo studio pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica britannica sono stati seguiti lungo un arco di 13 anni e divisi in cinque categorie, in base alle loro abitudini e stili di vita: nessuna attività fisica, attività moderata, attività media e sostenuta. Le équipes hanno poi messo a confronto i dati di chi faceva regolarmente moto e di chi non faceva nessuna attività fisica, osservando che i volontari che si impegnavano almeno per un quarto d'ora ogni giorno riducevano in generale il rischio di mortalità del 14 per cento, con un aumento medio dell'aspettativa di vita di tre anni. Risultati riscontrati ugualmente in uomini e donne, per ogni fascia d'età e anche in soggetti a rischio cardiovascolare. Al contrario, chi non faceva alcun tipo di esercizio è risultato avere, rispetto agli altri, un rischio di mortalità aumentato del 17 per cento.

Niente scuse, quindi. E' sufficiente una passeggiata veloce, andare a comprare il latte a piedi, fare un po' di giardinaggio: anche con questa dose minima i risultati ci sono, e si fanno sentire, sottolineano i ricercatori. In più, chi comincia a fare esercizio è invogliato a mantenersi più attivo, innescando così un circolo virtuoso. E più si fa, meglio è: ogni 15 minuti che si aggiungono in più, rilevano gli scienziati, aumentano gli effetti benefici, tagliando di un ulteriore 4 per cento il rischio di mortalità generale, e dell'uno per cento quella da cancro.

(18 agosto 2011)

© RIPRODUZIONE RISERVATA