

## Mantenersi attivi salva la vita anche con un minimo impegno giornaliero

Per prevenire le malattie cardiache e la mortalità generale non c'è solo la palestra, ma è sufficiente svolgere un'attività fisica di qualsiasi tipo. Questo è ciò che emerge da uno studio di coorte multicentrico e internazionale svolto su oltre 130.000 persone da 17 paesi e appena pubblicato su *The Lancet*. La ricerca, svolta dal Population Health Research Institute della McMaster University e Hamilton Health Sciences, mostra che qualsiasi tipo di attività fisica che aumenti la frequenza cardiaca basta a soddisfare la richiesta delle attuali linee guida, che consigliano almeno 30 minuti di attività al giorno o 150 minuti a settimana. «Lo studio PURE ci dice che rispettando le indicazioni delle società scientifiche in tema di esercizio fisico il rischio di morte per qualsiasi causa cala del 28% mentre la prevalenza di cardiopatia scende del 20%, indipendentemente dal tipo di attività svolta» afferma il primo autore **Scott Lear**, professore di scienze della salute alla Simon Fraser University e direttore del programma Cardiovascular Prevention Research al St. Paul's Hospital di Vancouver in Canada, precisando che i benefici ottenuti sono direttamente proporzionali alla quantità di esercizio svolto, senza limiti apparenti. Per dirla in cifre, in chi cammina in modo spedito oltre 750 minuti a settimana la riduzione del rischio di morte può arrivare al 36%. Tuttavia, meno del 3% dei partecipanti raggiunge questo livello di attività nel tempo libero, mentre il 38% delle persone lo fa andando e tornando dal lavoro. «Recarsi in palestra è fantastico, ma abbiamo poco tempo per andarci. E i nostri dati dimostrano che si possono ottenere risultati analoghi con il pendolarismo, a piedi o in bicicletta, oppure camminando in pausa pranzo o anche lavando il pavimento di casa» riprende l'autore. E **Salim Yusuf**, direttore del Population Health Research Institute e coordinatore dello studio, conclude: «Nei paesi a basso e medio reddito, dove le malattie cardiache sono responsabili di una quota consistente della spesa sanitaria, l'attività fisica è un approccio a basso costo con un grande potenziale in termini di benefici per la salute».

*The Lancet* 2017. Doi: 10.1016/S0140-6736(17)31634-3

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)31634-3/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)31634-3/fulltext)