Quanto deve essere intenso l' esercizio fisico ottimale?

Data 30 ottobre 2002
Categoria cardiovascolare

E' ben noto da molti anni (e raccomandato dalle maggiori Societa' scientifiche) come l' attivita' fisica produca benefici effetti sull' organismo, e particolarmente sull' apparato cardiocircolatorio. Benche' venga raccomandata un' attivita' fisica di almeno 30 minuti al giorno, non e' ben chiaro quale debba essere l' entita' di tale attivita'. È meglio un' attivita' fisica intensa, o e' sufficiente semplicemente camminare? Nell' incertezza, si sono succedute innumerevoli mode, incentivanti ciclicamente questo o quel tipo di attivita' fisica.
Nel corso di uno studio americano (studio WHI) sono state esaminate, al fine di valutare l' effetto protettivo di veri gradi di attivita' fisica sul sistema cardiovascolare, oltre 70.000 donne in fase di post-menopausa, di eta' compresa tra i 50 e i 79 anni.
Si trattava di soggetti che non presentavano storia di malattia cardiaca; dopo un dettagliato questionario, sono poi state seguite per un periodo medio di circa 3 anni. I ricercatori hanno calcolato il consumo settimanale di energia considerando mediamente gli equivalenti metabolici (MET).
E' stato osservato come il numero di MET/ora per settimana fosse associato ad una riduzione di rischio di malattia cardiaca. Non c'era sostanziale differenza nel modo in cui tali consumi energetici fossero effettuati: purche' il dispendio energetico fosse analogo, sia l' effettuazione di sforzi intensi come il semplice camminare, producevano analoghi benefici. Il maggiore rischio veniva rilevato nei soggetti maggiormente sedentari. Le correlazioni risultavano indipendenti da fattori estranei, quali la razza, l’età e il BMI.
Non importa camminare o correre, quindi: l' importante e' muoversi.

NEJM, 2002; 347: 716

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 13/11/2026 alle ore 21:28 | Pagina 1 di 1