Attività fisica? Si, ma con moderazione

Data 14 settembre 2014
Categoria cardiovascolare

Due studi, uno tedesco e uno svedese, suggerisocno di praticare attività fisica ma con una certa moderazione.

Che l'attività fisica sia consigliabile dati i benefici che comporta sulla salute è noto a tutti.
Tuttavia due studi recentemente pubblicati suggeriscono che dovrebbe essere praticata con una certa moderazione.

Nel primo studio ricercatori tedeschi hanno seguito poco più di 1000 soggetti con cardiopatia ischemica stabile che partecipavano al KAROLA study. Dopo un follow up di circa 10 anni si è visto che l'inattività fisica risultava associata ad un maggior rischio di eventi avversi. Tuttavia nei pazienti che si impegnavano in attività fisica intensa ogni giorno si è pure osservato un aumento del rischio di mortalità cardiovascolare.

Nel secodo studio ricercatori svedesi hanno valutato l'effetto dell'attività fisica in più di 44000 soggetti di età compresa tra i 45 e i 79 anni. L'attività fisica praticata a varie età veniva riportata dai partecipanti rispondendo alle domande di un questionario. Dopo un follow up medio di 12 anni si è visto che chi praticava attività fisica per più di 5 ore alla settimana all'età di 30 anni aveva un maggior rischio di sviluppare in seguito una fibrillazione atriale rispetto a chi, alla stessa età, si esercitava per meno ore.
Si è visto anche, però, che chi andava in bicicletta o camminava al baseline (valea dire al momento in cui veniva compilato il questionario, età media circa 60 anni) aveva un minor rischio di fibrillazione atriale dei partecipanti inattivi.

Non è chiaro perchè un'attività fisica troppo intensa possa comportare maggiori rischi cardiovascolari, forse perchè svolge un ruolo favorente l'infiammazione.

Ovviamente i risultati dei due studi vanno presi con una certa cautela in quanto l'intensità dell'attività fisica pratica era autoriferita dai pazienti e questo comporta inevitabilmente dei bias confondenti.

Tuttavia ci sembra che due conclusioni si possano trarre:

1) l'inattività risulta associata ad esiti negativi sulla salute

2) l'attività fisica comporta benefici, soprattutto sull'apparato cardiovascolare, ma è opportuno praticarla con una certa moderazione: per esempio può essere sufficiente praticare attività aerobica
moderata (camminare, andare in bicicletta, nuotare) per circa 40-45 minuti per 4-5 volte alla settimana.

Insomma: come in molte altre cose: est modus in rebus.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Mons Y et al. A reverse J-shaped association of leisure time physical activity with prognosis in patients with stable coronary heart disease: evidence from a large cohort with repeated measurements. Heart. Pubblicato anticipatamente online il 14 maggio 2014.

2. Drca N et al.. Atrial fibrillation is associated with different levels of physical activity levels at different ages in men. Heart. Pubblicato anticipatamente online il 14 maggio 2014.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 20/11/2026 alle ore 22:51 | Pagina 1 di 1