Effetto dell’attività fisica e dell’esercizio aerobico in donne obese

Data 30 luglio 1999
Categoria metabolismo

Giova di piu' alla salute una generica attivita' fisica o una attivita' sportiva di tipo "strutturato"? Al J.H. di Baltimora sono stati paragonati gli effetti sul peso corporeo e sul rischio cardiovascolare di un incremento dell’attività fisica derivante dallo svolgimento delle comuni attività quotidiane (camminare per recarsi sul luogo di lavoro, usare le scale al posto dell’ascensore, ecc.) rispetto ai benefici apportati da una pratica di attività fisica strutturata di tipo sportivo. A tale scopo sono state sottoposte ad uno dei due regimi di attività fisica 40 donne obese dell’età media di 42,9 anni. Veniva inoltre prescritta ad entrambi i gruppi una analoga dieta ipocalorica. Il gruppo con semplici cambiamenti delle abitudini motorie quotidiane ha perso una media di 7,9 Kg di peso contro gli 8,3 del gruppo con programma sportivo strutturatoaerobico. Il quadro lipidico è migliorato in misura analoga fra i due gruppi. Un secondo studio dello stesso tipo, condotto al Cooper Institute for Aerobic Research (Dallas) su un campione di 116 uomini e 119 donne non ha evidenziato invece una significativa riduzione del peso corporeo, pur mostrando una riduzione della pressione arteriosa di entità comparabile fra i due gruppi. In conclusione l'incremento di attivita' fisica nella comune attività quotidiana è efficace quanto un programma sportivo aerobico strutturato nella riduzione del peso e dei rischi cardiovascolari. (JAMA 1999; 281;327;340)

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 14/11/2026 alle ore 4:54 | Pagina 1 di 1