

I benefici dell'attività fisica

Gran parte dell'attenzione rivolta alla nutrizione e alla salute è concentrata su quello che mangiamo e su come questo influisce sul rischio di contrarre varie malattie. Meno attenzione è comunemente rivolta alla quantità di attività fisica che facciamo. La situazione sta cambiando perché continuano ad emergere evidenze riguardo i benefici dell'attività fisica sul benessere del corpo e della mente e sulla riduzione del rischio di contrarre malattie croniche. In una EUFIC Review pubblicata recentemente sui benefici dell'attività fisica, il Professor Ken Fox della Bristol University (UK) analizza diversi studi che dimostrano che le persone moderatamente attive, specialmente nella seconda e terza parte della vita, hanno il doppio delle probabilità di evitare una morte prematura e di contrarre malattie gravi. L'effetto protettivo, infatti, è equivalente a quello di evitare di fumare. I benefici dell'essere fisicamente attivi sono molti e comprendono:

MINORE RISCHIO DI OBESITÀ

Cresce l'evidenza che una riduzione dei livelli di attività fisica sia uno dei fattori principali dell'aumento dell'obesità. Parecchi studi dimostrano i benefici di una vita attiva e in buona forma fisica per la prevenzione dell'obesità. In particolare, l'attività pare proteggere dall'aumento di peso tipico della mezza età.

MINORE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIACHE

Le persone che conducono uno stile di vita attivo e che hanno una discreta forma fisica hanno il 50% in meno delle probabilità di sviluppare malattie cardiache rispetto a coloro che svolgono una vita assolutamente sedentaria. Le persone obese che fanno esercizio fisico corrono minor rischio di contrarre malattie cardiache e diabete rispetto a coloro, sempre colpiti da obesità, che non svolgono alcuna attività fisica.

DIABETE

La mancanza di attività fisica può rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo del diabete di tipo 2. Gli individui molto attivi hanno il 35-50% delle probabilità in meno di sviluppare il diabete. Inoltre, nelle persone affette da diabete, l'esercizio fisico ha dimostrato di contribuire al controllo dei livelli di zucchero nel sangue.

MINOR RISCHIO DI CANCRO

Svolgere attività fisica, sia moderata che sostenuta, riduce il rischio di cancro del colon, colonrettale, dei polmoni e della mammella.

SALUTE DELLE OSSA E DEI MUSCOLI

Un esercizio costante porta ad avere muscoli, tendini e legamenti più forti ed una maggiore densità ossea. Gli esercizi in cui si deve sostenere il peso del corpo (come, ad esempio, la corsa, il pattinaggio e il ballo) hanno dimostrato di migliorare la densità ossea negli adolescenti e di rallentare la perdita di massa ossea che avviene normalmente con l'avanzare dell'età (osteoporosi).

SALUTE MENTALE

Numerosi studi dimostrano che l'attività fisica migliora il benessere psicologico, il nostro modo di gestire lo stress e le funzionalità mentali (come la capacità di prendere decisioni, quella di pianificare e la memoria a breve termine), riduce l'ansia e promuove una sana regolazione del sonno. L'evidenza dei test clinici dimostra che l'esercizio può essere utile per curare la depressione. Nelle persone più anziane, l'attività fisica può contribuire a ridurre il rischio di demenza e dell'insorgere del morbo di Alzheimer.

DI QUANTO ESERCIZIO FISICO ABBIAMO BISOGNO?

Le precedenti raccomandazioni per l'attività fisica suggerivano, per la maggior parte delle persone, un minimo di 20 minuti al giorno di esercizio abbastanza sostenuto. Vent'anni più tardi, scienziati e professionisti della salute si sono resi conto che questo livello di attività è eccessivo per la maggioranza delle persone. Inoltre, è stato dimostrato che non è necessario lavorare così faticosamente per ottenere i salutari benefici dell'attività fisica. Le nuove raccomandazioni provenienti da Inghilterra e Stati Uniti suggeriscono regolari periodi di attività fisica a livelli moderati di intensità. Per esempio, una passeggiata di 30 minuti a velocità sostenuta tutti o quasi tutti i giorni della settimana aiuterà a migliorare il benessere sia fisico che psichico. Fare attività per periodi più brevi - 2 o 3 sessioni di circa 10 minuti ciascuna - può essere efficace quasi quanto esercitarsi in una volta sola ed è un impegno più facilmente inseribile

nella quotidianità della vita frenetica che caratterizza i nostri tempi. Per coloro che non amano o che non riescono a programmare un po' di esercizio fisico, può essere altrettanto utile evitare o ridurre il tempo passato ad occuparsi di attività sedentarie. Stare semplicemente in piedi per un'ora al giorno invece di guardare la televisione, ad esempio, permette di smaltire l'equivalente di 1-2 chilogrammi di grasso all'anno. Le persone obese, però, devono prestare attenzione al tipo di attività fisica che scelgono di intraprendere per evitare danni alle giunture causate da intense attività in cui è necessario restare in piedi a lungo. Il nuoto e il ciclismo sono esempi di attività in cui non si sostiene il peso del corpo e rappresentano le scelte migliori per gli individui in forte sovrappeso.

AGGIUNGERE ANNI E QUALITÀ ALLA VITA

È stato dimostrato che l'attività fisica regolare "aggiunge anni alla nostra vita" (riducendo il rischio di malattie e di cattiva salute) e "aggiunge vita ai nostri anni" migliorando la qualità della vita (migliore salute mentale e maggiore flessibilità e vigore). Con l'avanzare delle ricerche, al ruolo dell'attività fisica verrà data molta più attenzione di quella attribuita negli anni passati, grazie alla sua importanza per il benessere e la salute.

Fonte: Foster-Powell, K and Brand-Miller, 1995. International tables of glycaemic index. *Amer. J. Clinical Nutrition*, 62 (supp) 871-93.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge. Blair, S.N. & Hardman, A. (1995). Special issue: Physical activity, health and well-being - an international scientific consensus conference. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66 (4). Lee, I.M., & Skerrett, P.J. (2001). Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, (Supp 6) S459-471. Lund Nilsson, T.I., & Vatten, L.J. (2001). Prospective study of colorectal cancer risk and physical activity, diabetes, blood glucose, and BMI: exploring the hyperinsulinemia hypothesis. *British Journal of Cancer*, 84, 417-422.