

L'attività fisica intensa potrebbe allungare la vita

26/05/2015

Uno studio australiano mostra i benefici salutistici dello sport ad alta intensità

Fonte: *Gebel, Klaus, et al. JAMA internal medicine (2015).*

Un recente studio, pubblicato da Klaus Gebel e colleghi sulla rivista JAMA Internal Medicine, indica l'importanza dell'attività fisica intensa.

I ricercatori volevano capire gli effetti sulla salute dell'attività fisica intensa rispetto a quella leggera. Nella ricerca veniva misurata la mortalità per tutte le cause tra le persone non più giovani.

I dati sono stati raccolti tra il primo febbraio 2006 e il 15 giugno 2014 tra 204.542 adulti, dai 45 ai 75 anni di età. I partecipanti erano inseriti nell'indagine "45 and Up" condotta nel New South Wales, in Australia. Il follow-up era in media di 5,52 anni.

Nel corso del follow-up di 1.444.927 anni-persona, sono state registrati 7.435 decessi. Rispetto a chi non riferiva attività fisica moderata o intensa, gli hazard ratio per la mortalità per tutte le cause di chi riferiva di praticare da 10 a 149 min/sett, da 150 a 299 min/sett, e 300 min/sett o più di attività fisica, era rispettivamente di 0.66, 0.53 e 0.46.

Tra chi riferiva di praticare attività fisica moderata o intensa, la proporzione di attività intensa aveva un rapporto inverso dose/risposta con la mortalità per tutte le cause. Rispetto a chi riferiva nessuna attività di tipo vigoroso, l'hazard ratio era 0.91 per quelli che riferivano attività intensa inferiore al 30% del totale, e 0.87 tra quelli che riferivano di praticare il 30% o più di attività intensa. Queste associazioni erano coerenti in uomini e donne, per le diverse categorie di Bmi e volume di attività da moderata a vigorosa, e nelle persone con o senza malattia cardiovascolare e diabete, scrivono gli autori.

"Tuttavia, soprattutto in età avanzata, l'attività intensa è in genere fatta da persone sane, poiché è una controindicazione per i malati" spiega Michela Barichella, responsabile dell'unità Dietetica e Nutrizione Clinica presso l'azienda ospedaliera Istituti Clinici di Perfezionamento di Milano.

"Verrebbe quindi da chiedersi: i risultati dello studio potrebbero essere influenzati da una selezione di un campione 'sano', predisposto già di base ad avere una vita più lunga rispetto agli altri?" si chiede Barichella, che conclude: "Dovremo aspettare sicuramente altri studi per confermare o escludere queste possibili ipotesi".

Fonte:

Gebel, Klaus, et al. "Effect of Moderate to Vigorous Physical Activity on All-Cause Mortality in Middle-aged and Older Australians." JAMA internal medicine (2015).