



Salute

Il tennis batte il calcio come sport "salvavita"

Per mantenersi in salute, meglio colpire una racchetta che tirare calci a un pallone. Lo stabilisce una ricerca dell'Università di Sidney



30 novembre 2016
Foto: Australian Open 2015 – Credits: Getty Images

30 novembre 2016

Foto: Australian Open 2015 – Credits: Getty Images

- [Panorama](#)
- [Scienza](#)
- [Salute](#)
- Il tennis batte il calcio come sport "salvavita"

Per la salute, meglio usare la racchetta che dare calci a un pallone. Una ricerca internazionale guidata dall'Università di Sydney ha infatti scoperto che tennis, nuoto, aerobica e ciclismo offrono vantaggi salvavita in più rispetto alla corsa e al calcio. Pubblicato oggi sul *British Journal of Sports Medicine*, lo studio ha anche riscontrato che, in particolare, la **morte per malattie cardiovascolari** si riduce nelle persone che praticano questo tipo di attività fisica.

L'indagine ha esaminato 80.000 adulti di oltre 30 anni di età, per valutare il legame tra la pratica di 6 diverse discipline sportive e il rischio di morte. I ricercatori hanno tratto le risposte da 11 indagini sanitarie annuali rappresentative a livello nazionale per l'Inghilterra e la Scozia, realizzate tra il 1994 e il 2008. Secondo quanto osservato, il rischio di morte per qualsiasi causa è risultato: del 47% più basso fra coloro che praticano sport con racchetta (tennis, squash, badminton); del 28% più basso fra i nuotatori; del 27% inferiore tra coloro che fanno aerobica; del 15% più basso tra i ciclisti. Il tutto rispetto a chi non ha mai provato queste attività. Ancora, il rischio di morte per malattie cardiovascolari è risultato del 56% più basso fra i tennisti, del 41% inferiore fra i nuotatori e del 36% più basso fra i cultori dell'aerobica.

"I nostri risultati indicano che non è importante solo quanto spesso si fa sport, ma anche che tipo di esercizio si sceglie", spiega l'autore senior della ricerca, Emmanuel Stamatakis. "Gli studi futuri - conclude - dovrebbero aiutare a rafforzare ulteriormente questa base di dati specifici, e a capire come consentire una maggiore partecipazione sportiva a tutte le età e in tutti i ceti sociali".