

Anziani, cuore salvo con quattro ore di sport a settimana

29 Agosto 2016

ROMA. Quattro ore alla settimana di **attività fisica moderata**, dal giardinaggio alle passeggiate, dimezzano il rischio di morte per cause cardiovascolari negli over-65.

Lo ha dimostrato uno studio finlandese presentato al congresso della Società Europea di Cardiologia (Esc).

La ricerca dell'università di Oulu ha osservato 2500 persone per 12 anni, monitorando la loro attività fisica. I soggetti che avevano una attività moderata, definita come almeno quattro ore di camminata, bicicletta o altre attività leggere come la pesca o il giardinaggio, hanno mostrato un rischio di eventi cardiovascolari gravi ridotto del 31%, mentre la mortalità per queste malattie è risultata minore del 54%. Ancora migliori i risultati per chi invece fa almeno tre ore settimanali di attività intensa, da uno sport al ballo, che hanno mostrato una riduzione del 45% degli eventi e del 66% della mortalità.

«L'esercizio fisico può essere più difficile da fare con l'età - hanno affermato gli autori -. Tuttavia è importante per le persone anziane riuscire a fare una attività sufficiente a rimanere in salute».

Per il pubblico generale l'Esc raccomanda 150 minuti di attività intensa o 75 di moderata alla settimana.

Un nuovo algoritmo presentato sempre al congresso e sviluppato dall'università norvegese di Trondheim permette di capire l'esatta intensità necessaria per ogni persona.

© Riproduzione riservata