

— FIE Valle Umbra Trekking

• Foligno •

ATTIVITÀ FISICA E SALUTE



30 marzo 2017

by Fabio Maccarelli, da una segnalazione di Achille Porzi





PUNTO 1

FARE ATTIVITÀ FISICA RIDUCE IL RISCHIO DI MORTALITÀ

PUNTO 2

I 10 PROBLEMI DI SALUTE CHE LE ATTIVITÀ OUTDOOR AIUTANO A PREVENIRE

PUNTO 3

CAMMINARE: UNO DEI SEGRETI DELLA LONGEVITÀ

PUNTO 4

CAMMINARE FA BENE AL CUORE: I 5 CONSIGLI



01

**FARE ATTIVITÀ FISICA
RIDUCE IL RISCHIO DI
MORTALITÀ**

FIE Valle Umbra Trekking

• Foligno •



RISCHIO DI MORTALITÀ RIDOTTO PER GLI «SPORTIVI DELLA DOMENICA»

Secondo una ricerca condotta dal dottor Emmanuel Stamatakis dell'Università di Sydney, l'attività fisica, anche solo una volta a settimana, ridurrebbe il rischio di decesso per tumori e malattie legate al sistema circolatorio.

Il risultato, pubblicato sulla rivista *Jama Internal Medicine*, ha rivelato che le incidenze del rischio di morte diminuiscono rispetto a chi conduce uno stile di vita sedentario, con percentuali che si avvicinano a chi pratica attività sportiva con regolarità. Il rischio si riduce del **37%** per chi sta sotto ai 150 minuti di attività fisica a settimana (raccomandazione dell'**OMS**), rispetto ai sedentari. Per chi pratica sport solo nel weekend o con regolarità si assesta invece al **41%**.



RISCHIO DI MORTALITÀ RIDOTTO PER GLI «SPORTIVI DELLA DOMENICA»



L'incidenza è minore per i tumori: rispetto ai sedentari, chi si muove anche solo una volta a settimana diminuisce il rischio del **18%**, a fronte di un **21%** di chi invece pratica sport con regolarità. La tendenza di mortalità generale si attesta attorno al **30-31%**, mentre per chi fa sport regolarmente sale al **35%**.

Per questo studio sono stati raccolti dati per oltre 63.000 individui tra il 1994 e il 2012.

La nostra indicazione è un **incoraggiamento** per le migliaia di lavoratori che durante la settimana non possono permettersi più momenti di svago e sono costretti a concentrare le proprie attività nel weekend.



02

I 10 PROBLEMI DI SALUTE CHE LE ATTIVITÀ OUTDOOR AIUTANO A PREVENIRE

FIE Valle Umbra Trekking

• Foligno •



I 10 MAGGIORI BENEFICI DELL'OUTDOOR

Quali sono le principali malattie e disfunzioni che l'outdoor può aiutare a prevenire? La rivista statunitense **Forbes** ha stilato un decalogo dei problemi di salute che l'attività fisica può aiutare a prevenire o curare.

Camminare, correre, andare in bici aiuta a mantenere tonici i muscoli e a evitare tutti quei comportamenti alimentari sconvenienti: mangiare snack senza regolarità.

La natura può aiutare a combattere l'ipertensione: uno studio dell'**Università del Queensland**, in Australia, mostra come bastino 30 minuti per ridurre la pressione sanguigna del 9%.

La natura ha proprietà **distensive** e **rilassanti** sulla mente. I raggi solari aumentano la **serotonina**, contribuendo a diminuire i sintomi depressivi.

Sempre l'esposizione ai raggi solari apporta benefici alle ossa grazie all'aumento della produzione di **vitamina D** che ne fortifica la struttura.

È il sole il principale stimolatore della Vista. Le attività all'aria aperta risparmiano da ore ed ore passate a sugli schermi di **pc, tablet e smartphone**.

OBESITÀ

PRESSIONE
ALTA

DEPRESSIONE,
ANSIA E
STRESS

OSTEOPOROSI

MIOPIA

I 10 MAGGIORI BENEFICI DELL'OUTDOOR

Quali sono le principali malattie e disfunzioni che l'outdoor può aiutare a prevenire? La rivista statunitense **Forbes** ha stilato un decalogo dei problemi di salute che l'attività fisica può aiutare a prevenire o curare.

17 studi pubblicati sulla rivista **Jamda** hanno riportato risultati positivi per i pazienti che hanno passato più ore in giardino, interagendo con gli elementi naturali.

L'aria esterna è spesso molto più pulita rispetto a quella degli ambienti interni. Sono molti gli **agenti inquinanti** tra le mura domestiche, tra composti chimici, prodotti per la pulizia e fumo di sigarette.

Le attività outdoor, se eseguite in maniera responsabile, servono come terapia ideale per fortificare il **tono muscolare** e rafforzare le **articolazioni**.

L'esposizione alla luce naturale, ai colori e agli elementi del paesaggio, legati all'esercizio diurno, aiutano a **dormire meglio** durante la notte.

Le attività outdoor servono a distogliere l'attenzione da momenti di **stress**, ossessioni, noia e solitudine, elementi che contribuiscono all'aumento delle **dipendenze**.

DISTURBI
PSICHICI

ASMA

PROBLEMI
MUSCOLARI

PROBLEMI
LEGATI AL
SONNO

VIZI E
DIPENDENZE



03

**CAMMINARE:
UNO DEI SEGRETI
DELLA LONGEVITÀ**

FIE Valle Umbra Trekking
• Foligno •



I RISULTATI EMERSI DAGLI STUDI SCIENTIFICI



Le prestigiose riviste **Lancet** e **British Journal of Sport Medicine** hanno pubblicato due studi che affermano come la vita media possa allungarsi grazie all'azione preventiva che le attività fisiche hanno verso diverse patologie, precisamente il contrario di quanto avviene per chi, invece, ha uno **stile di vita sedentario**, il quale ha effetti molto negativi che incidono drasticamente sulla **durata della vita**.

Il dato che lascia più stupefatti è la quantità di attività fisica che occorre per avere effetti positivi per il proprio corpo, lo sforzo necessario infatti è veramente minimo. Una breve passeggiata o un giro in bicicletta ogni giorno potrebbe essere sufficiente per ridurre i fattori di rischio responsabili di morti premature, riducendolo del **14%**.

Al contrario, nella ricerca sviluppata su **Lancet**, **Lenmert Veerman** della University of Queensland in Australia, sostiene che per ogni ora di TV si vive 22 minuti in meno. Una media di 6 ore di televisione al giorno vuol dire sacrificare **5 anni di vita**.

PREVENZIONE DEL CANCRO

L'attività fisica costante e moderata è un buon rimedio per la longevità per diversi motivi. Uno dei più importanti è la prevenzione del cancro e il contrasto alla sua formazione in soggetti che lo hanno già avuto. Secondo uno studio pubblicato dalla rivista **Cancer Research**, effettuata dagli studiosi della **University of California** (Stati Uniti), camminare con passo veloce sembra abbia effetti positivi per tutti coloro cui è stato diagnosticato un tumore alla prostata. Dalle risultanze delle ricerche è emerso che gli uomini che si dedicavano al cammino a passo svelto per almeno **3 ore la settimana** avevano un'incidenza minore di metastasi e di decessi pari addirittura al **57%** rispetto a chi aveva uno **stile di vita sedentario**.



PROTEZIONE DEL CUORE



Le patologie all'apparato cardiovascolare sono tra le principali cause di morte prematura nei paesi occidentali. Proprio l'attività fisica, in particolare se fatta con costanza, è il miglior modo che ci sia per ridurre il livello di colesterolo "cattivo" (o LDL, lipoproteine a bassa densità che trasportano il colesterolo dal fegato alle cellule di tutto l'organismo) e alzare quello "buono" (o HDL, lipoproteine ad alta densità, che portano il colesterolo in eccesso dai tessuti corporei verso il fegato che ha il compito di smaltirlo). È in particolare la camminata veloce la regina delle attività ad alta protezione da patologie dell'apparato cardiovascolare, questa attività consente all'organismo di lavorare in modo armonioso, al cuore e ai polmoni di non essere eccessivamente stressati (come avviene per esempio per la corsa) contribuendo così ad abbassare in modo deciso la pressione arteriosa, a controllare il rischio di diabete di tipo 2 e a tenere il peso nei limiti desiderabili.



04

CAMMINARE FA BENE
AL CUORE

FIE Valle Umbra Trekking

• Foligno •



CAMMINARE FA BENE AL CUORE: I 5 CONSIGLI

Quale è il tipo di attività fisica che produce i maggiori benefici per il cuore?

Di recente l'[American Heart Association](#), nell'ambito di una delle sue campagne per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, ha ricordato come camminare possa a certe condizioni essere equivalente a correre, dal punto di vista dei benefici che se ne possono trarre. In particolare l'associazione ha citato uno studio pubblicato nel 2013 su [Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology](#). In questo studio sono stati seguiti 33.060 runners e 15.045 camminatori tra i 18 e gli 80 anni, con un follow up di 6 anni. Il risultato è che a parità di dispendio calorico non solo la camminata a intensità moderata e la corsa ad alta intensità sono risultate in riduzioni simili del rischio di alta pressione, alti livelli di colesterolo, diabete and malattie coronariche, ma addirittura i benefici osservati sono stati maggiori nei camminatori.



CAMMINARE FA BENE AL CUORE: I 5 CONSIGLI

1. CHI COMINCIA È A METÀ DELL'OPERA

Secondo lo studio anche il solo fatto di passare dalla condizione di sedentario a quella di camminatore dà un beneficio. Piccolo, ma lo dà. Gli studi dimostrano che tanto i runners, quanto i camminatori godono tanto più dei benefici del movimento quanto più corrono o camminano. Quindi, non hai più scuse. Alzati e cammina!

2. COMINCIA DALLE SCALE

La tentazione di tornare all'amato divano è sempre dietro l'angolo. Non mollare, a volte basta fare piccole scelte virtuose nella quotidianità per fare un regalo al tuo cuore. Andare a piedi al lavoro per esempio. Fare le scale sono un vero toccasana.

3. L'OBIETTIVO A PORTATA DI MANO

Quindi, come abbiamo detto, anche camminare poco fa bene. Esiste però un livello minimo di durata e intensità al quale camminare. Secondo gli scienziati occorre camminare almeno 30 minuti al giorno per 5-7 giorni la settimana con andatura moderata-sostenuta.

4. NON DEVI PER FORZA CORRERE

Potresti pensare che correre sia l'inevitabile passo successivo. Se ti piace correre, fallo pure. Se sei in sovrappeso o addirittura obeso, correre potrebbe essere controindicato. Mentre camminare fa bene, sempre.

5. GODITI LA TUA CAMMINATA

Che siano le endorfine, che sia la riduzione dei livelli di cortisolo, noto come l'ormone dello stress, camminare metterà in moto un circolo virtuoso di benessere. Non saprai più se sarà il tuo cuore a ringraziare te o tu a ringraziare lui quando ti avrà portato a camminare per più tempo di quanto tu non pensassi.