

## Settantacinque minuti a settimana di camminata e corsa



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità è la regola d'oro che salva il cuore: così si riduce il rischio di avere ictus e infarti Pubblicato il 25/08/14

Anche pochi minuti di corsa al giorno possono tenere lontane le malattie cardiovascolari, come infarto e ictus? Pare di sì. E se l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda di svolgere almeno 75 minuti a settimana di attività fisica intense, come la corsa, ora uno studio apparso sul *Journal of the American College of Cardiology* fa notare che anche i corridori meno allenati possono vantare dei benefici in termini di longevità, perlomeno rispetto ai sedentari.

**NON HO TEMPO** - Seguendo per quindici anni oltre 55mila adulti fra i 18 e i 100 anni, i ricercatori hanno riscontrato che, rispetto a chi non correva, i **podisti avevano un rischio di morte più basso del 45% per infarto e ictus**, e in media vivevano 3 anni in più. Non paiono contare durata e dall'intensità degli allenamenti (anche dieci minuti una o due volte a settimana), quanto piuttosto la perseveranza, poichè sono risultati avvantaggiati coloro che avevano corso per una media di sei anni. La mancanza di tempo è spesso una "scusa" per non fare attività fisica, hanno commentato gli autori: «Questi dati possono motivare le persone sane ma sedentarie a cominciare a correre, un'attività che può dare in poco tempo gli stessi benefici di altre più moderate praticata più a lungo».

**MINIMO MEZZ'ORA TRE VOLTE A SETTIMANA** - Davvero basta così poco? Lo chiediamo a Gabriele Rosa, cardiologo e medico dello sport, che in qualità di allenatore sta preparando per la maratona di New York uno speciale gruppo di donne reduci dalle cure per un **tumore al seno** (è [il progetto #NOTHINGstopsPINK](#), condotto in collaborazione con la Fondazione Veronesi). «Condivido il messaggio dello studio per cui muoversi anche pochi minuti è sempre meglio che starsene in poltrona, ma il mio consiglio per avere davvero un vantaggio in termini di salute è **fare esercizio almeno tre volte a settimana, per almeno mezz'ora di corsa o un'ora di camminata a passo sostenuto, intorno ai 5 km all'ora**. Anche camminare è un'attività alla portata di tutti che, se fatta bene, porta grandi benefici».

**PERCHE' CORRERE FA BENE** - «La corsa – spiega ancora Gabriele Rosa - riduce il rischio di malattie cardiocircolatorie perchè **permette di perdere peso, il cuore si abitua a lavorare sotto sforzo, si abbassano la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa**, e quindi si riduce il dispendio energetico per l'apparato cardiovascolare, si riduce il colesterolo "cattivo" e aumenta quello "buono"». Ma gli effetti positivi non sono solo per il cuore. «Nel caso della sindrome metabolica ad esempio, che è l'anticamera del diabete, la corsa può frenare la progressione della malattia perchè aiuta a controllare l'ago della bilancia e il giro vita, nonchè la pressione arteriosa. Inoltre va ricordato che correre stimola il rilascio di endorfine». L'attività fisica, infatti, è il più potente stimolo per la produzione di queste sostanze, prodotte dal cervello, che danno sensazione di benessere, alleviano il dolore, migliorano varie funzioni, fra cui il sonno, l'appetito e la vita sessuale [www.fondazioneveronesi.it/articoli/cardiologia/settantacinque-minuti-settimana-di-camminata-e-corsa/](http://www.fondazioneveronesi.it/articoli/cardiologia/settantacinque-minuti-settimana-di-camminata-e-corsa/)