

Lo studio Camminare 450 minuti a settimana fa guadagnare 4-5 anni

# Muoviti, muoviti che t'allunga la vita

## RICETTE DI LONGEVITA'

REMO QUADRI

**O**rmai sappiamo che fare movimento fa bene alla salute, ma ora per la prima volta un team di ricercatori ha calcolato quanti anni di vita possono essere ottenuti grazie a vari livelli di attività fisica. Lo studio, condotto dai ricercatori del Brigham and Women's Hospital di Boston in collaborazione con il National Cancer Institute, è pubblicato su "Plos Medicine". "Abbiamo scoperto che aggiungere piccole dosi di attività fisica alla propria routine quotidiana, come ad esempio 75 minuti di camminata veloce a settimana, è associato a una maggiore longevità: si guadagnano 1,8 anni in termini di speranza di vita dopo i 40 anni, rispetto a chi

**Sono stati analizzati  
i dati di 650.000  
soggetti seguiti  
per un periodo prolungato**

non fa nulla", spiega I-Min Lee, epidemiologo e autore anziano dello studio. E, se iniziare a muoversi fa bene, farlo in modo più intenso fa ancora meglio.

"L'attività fisica al di sopra di questo livello minimo è associata a ulteriori vantaggi - assicura - Ad esempio, camminando di buon passo per almeno 450 minuti a settimana, si guadagnano 4-5 anni". E il beneficio si ottiene sia nelle persone normopeso, che in quelle sovrappeso o pure obese.

Nel pool di dati relativi a sei studi prospettici di coorte, i ricercatori hanno esaminato le associazioni tra l'attività fisica nel tempo libero - da moderata a intensa - e la mortalità. In tutto sono stati analizzati i dati di oltre 650.000 soggetti seguiti per una media di dieci anni, esaminando oltre 82.000 morti. La dimensione del campione ha permesso agli scienziati di stimare gli anni di vita guadagnati dopo i 40 da persone con diversi livelli di attività fisica e indice di massa corporea.

I risultati mostrano che l'attività fisica è stata associata con l'allungamento della vita in una serie di discipline. Fare uno sport di intensità da moderata a vigorosa, paragonabile a un massimo di 75 minuti di camminata veloce a settimana, è associato con una riduzione del 19% del rischio di mortalità rispetto a chi

## Allarme Facebook Fa male come la torta di compleanno

Roma

"Troppa torta può far male. E Facebook è molto simile a una torta di compleanno". Fuori di metafora, passare troppo tempo sul social network non è sano. E può nuocere ai rapporti reali. A sostenerlo non è uno dei tanti studi scientifici che mettono in guardia dai rischi di una vita troppo virtuale, ma lo stesso Facebook, in un post sul profilo ufficiale dell'azienda.

Un'avvertenza simile a quelle sui pacchetti di sigarette. Il messaggio, in inglese, è stato postato il 2 novembre, accompagnato dalla foto di una torta ricoperta di glassa

azzurra e dalla scritta: "Cakes are like Facebook". "Le torte di compleanno sono fatte per stare insieme, sono un modo per radunare gli amici e festeggiare. Ma troppa torta probabilmente non è salutare. Così le torte di compleanno sono molto simili a Facebook". Un'avvertenza simile a quelle che si leggono sui pacchetti di sigarette. Ma quelle sono obbligatorie. Non si sa, né viene spiegato, perché Facebook abbia deciso di pubblicare sul profilo ufficiale questo invito a non abusare del social network e a non passare troppo tempo al pc. Un invito che ha fatto il giro della rete e soprattutto dello stesso social network, con quasi 25 mila condivisioni, ben 434.749 "mi piace" e più di 23 mila commenti, divisi fra favorevoli, contrari e molti ironici.

azzurra e dalla scritta: "Cakes are like Facebook". "Le torte di compleanno sono fatte per stare insieme, sono un modo per radunare gli amici e festeggiare. Ma troppa torta probabilmente non è salutare. Così le torte di compleanno sono molto simili a Facebook". Un'avvertenza simile a quelle che si leggono sui pacchetti di sigarette. Ma quelle sono obbligatorie. Non si sa, né viene spiegato, perché Facebook abbia deciso di pubblicare sul profilo ufficiale questo invito a non abusare del social network e a non passare troppo tempo al pc. Un invito che ha fatto il giro della rete e soprattutto dello stesso social network, con quasi 25 mila condivisioni, ben 434.749 "mi piace" e più di 23 mila commenti, divisi fra favorevoli, contrari e molti ironici.

i ricercatori hanno osservato un allungamento della speranza di vita di 7,2 anni, rispetto ai coetanei con un Bmi uguale o superiore a 35 e totalmente pigri.

"I nostri risultati rafforzano l'importanza dei messaggi che promuovono uno stile di vita attivo e un peso corporeo normale", conclude Steven C. Moore del National Cancer Institute (Nci).

## L'APPUNTAMENTO

IL 10 E 11 NOVEMBRE

### In 500 piazze "Apri gli occhi e previeni il diabete"

Roma "Apri gli occhi e previeni il diabete". È lo slogan scelto da Diabete Italia per celebrare la dodicesima edizione della Giornata mondiale dedicata alla malattia, che si celebra in più di 160 Paesi il 14 novembre. In Italia l'appuntamento è in programma il 10 e 11 novembre prossimi in circa 500 piazze, dove saranno allestiti presidi diabetologici. Per conoscere tutte le



iniziative in programma e la piazza più vicina, è possibile consultare il sito internet [www.giornatalediabete.it](http://www.giornatalediabete.it).

## IL SEMINARIO

APPUNTAMENTO OGGI AD ANCONA

### "Abitudini alimentari ed equilibrio psico-fisico"

Ancona Oggi, alle 21 al Gensana Natural Life (via Sacripanti 28, Zona Baraccola Ovest - Ancona), è in programma il seminario a ingresso gratuito "Abitudini alimentari ed equilibrio psico-fisico" organizzato dall'Istituto di Medicina Naturale. Relazioneranno sul tema: Lizette Baldini naturopata, Carlo Sterlacchini erborista e la dottoressa Rosella



Sbarbati specialista in Scienze della Nutrizione. Il seminario fa parte del Progetto Obiettivo Salute 2012-2013.