



**LA VITA VERA**

**75  
minuti di  
camminata  
veloce**

=

**1,8anni di  
vita in più**

## Sport su misura prescritto dal medico

Immaginate di andare dal medico di base e che lui, anziché prescrivervi farmaci o esami, dopo avervi visitato e sulla base della vostra storia clinica, scriva sulla ricetta quale attività fisica dovrete iniziare, quante volte la settimana, con quale intensità e in quale obiettivo. È quel che succederà in Francia, a Strasburgo, nell'ambito di una sperimentazione voluta dall'Accademia nazionale di medicina di Parigi. I pazienti, con ricetta di fitness in mano, andranno poi dagli istruttori fisici coinvolti nel progetto, per seguire un trattamento medico-sportivo personalizzato.

Bella idea, che l'Italia dovrebbe imitare. Forse lo farà. Del resto, fare esercizio fisico regolare riduce i costi sanitari legati a terapie

e ricoveri per tutte quelle malattie (e sono tante) in cui la sedentarietà ha un ruolo.

La controprova viene da uno studio americano (pubblicato su *Plos medicine*) che, per la prima volta, ha quantificato il guadagno nell'aspettativa di vita legato all'attività sportiva: dopo i 40 anni, 75 minuti di camminata veloce la settimana allungano la vita di 1,8 anni rispetto a chi non si muove; aumentando a 150 minuti (sempre alla settimana), il guadagno è di 3,4 anni; se poi i minuti diventano 450, gli anni in più sono 4 e mezzo. Dal momento che i ricercatori hanno analizzato i dati provenienti da 650 mila persone seguite per 10 anni, c'è da prestarvi fede. Potete fare leggere questo articolo al medico di base e mettervi d'accordo con lui. ■