

STILI DI VITA E PREVENZIONE

DUEMILA PASSI AL GIORNO IL TRAGUARDO DEL BENESSERE

Con questa distanza nei diabetici diminuiscono dell'8 per cento gli eventi cardiovascolari. L'uso a volte esagerato dei farmaci



di **Filippo Tradati**
Medico e docente universitario

La speranza di vita è un indice che può essere correlato alla misura dello stato sociale, ambientale e sanitario in cui si trova una popolazione. In Italia, secondo gli ultimi dati del 2011, la vita media è di **84,5 anni per le donne e di 79,4 per gli uomini** ed è un dato che continua a migliorare. Siamo tra i Paesi più longevi.

Sono molti i fattori che hanno contribuito a questo primato. Rispetto a un tempo le case sono **meglio riscaldate** (vi è una forte associazione tra basse temperature domestiche e malattie cardiovascolari e respiratorie e sotto la temperatura di 18°C si ha rischio doppio di soffrire di malattie respiratorie); si mangia meglio, sia in quantità sia in qualità; e vi è una cultura della prevenzione e dell'attenzione alla **cura di sé stessi** che solo qualche decennio fa erano impensabili.

CAMMINARE È EFFICACE QUANTO LA CORSA. Il fattore che più ha contribuito all'aumento della speranza di vita è il miglioramento delle **cure mediche** e dell'accessibilità alle stesse. La disponibilità e l'efficacia dei farmaci ha portato a un uso e una fiducia assoluti in queste sostanze. Fiducia ben riposta, visto che spesso sono indi-



spensabili, anche se a volte potremmo essere meno pigri e **farne a meno.**

Sono infatti usciti di recente, su prestigiose riviste internazionali, alcuni studi che evidenziano come modifiche, fattibilissime, degli stili di vita potrebbero portare a risultati ancora migliori di quelli dei farmaci. E senza **effetti collaterali.** Si è dimostrato, per esempio, come mangiare 28 grammi di noci al giorno possa diminuire la **mortalità globale**, per patologie, rispetto a chi non ne mangia e che con 2 mila passi al giorno, nei diabetici, diminuiscono dell'8 per cento gli eventi cardiovascolari. Altri ricercatori hanno provato che, nella **prevenzione** cardiova-

LA DOMANDA DELLA SETTIMANA

Sono un uomo in buona salute. Non amo gli sport e non ho mai fatto attività sportiva di qualsiasi genere. Amo leggere e restare in casa. Perché dovrei cambiare le mie abitudini, visto che sto bene?

DOMENICO, Avellino

— **Lei dovrebbe fare attività fisica proprio perché sta bene.** Finora la natura e i geni l'hanno protetta ma a 65, 70 anni lei sarà quello che avrà scelto di essere. Negli Stati Uniti l'inattività fisica è considerata la causa principale di morte. Alcuni studi hanno dimostrato come l'inattività fisica espone il paziente a un rischio di morire più alto rispetto a chi fuma, a chi è obeso o ha pressione e colesterolo elevati, senza considerare che chi non fa attività motoria spesso è grasso, fuma, è iperteso e colesterolo alle stelle. Un soggetto fisicamente attivo a 80 anni ha meno rischio di morire di un 60enne inattivo. Una regolare attività fisica, intesa come 150-300 minuti alla settimana, riduce il rischio di cancro mammario del 50 per cento, del colon del 60 per cento, di degenerazione cerebrale del 40 per cento, di malattie cardiovascolari del 40 per cento, di diabete del 60 per cento ed è efficace quanto i farmaci nella cura della depressione. Per finire, si è calcolato che l'inattività fisica costi al Servizio sanitario nazionale circa 350 euro all'anno per soggetto. Ci pensi bene e poi cominci a camminare!

scolare, camminare è efficace quanto correre, ma è più accessibile a tutte le età, e che più si cammina meglio è.

BISOGNA ESSERE MENO PIGRI. S'è poi visto che si possono diminuire **infarti e ictus**, in maniera simile all'uso di alcuni farmaci, mangiando una mela al giorno. E una quotidiana introduzione di fibre con verdura fresca e frutta diminuisce sino al 20% il rischio di **malattie cardiovascolari.**

Le medicine hanno sicuramente contribuito ad allungare e migliorare la vita, ma spesso ci adagiamo troppo sull'aiuto dei **farmaci.** Anche quando, con meno pigritia, potremmo avere risultati simili. ●