

Con 15 minuti al giorno di passeggiata si sta meglio

Niente Tv, elisir di lunga vita



Roma

Spegnere la Tv e andare a fare due passi fuori: è questa la ricetta per vivere a lungo, al riparo da obesità, malattie cardiovascolari e diabete, infatti basta davvero poca attività fisica, 15 minuti al dì (uno sforzo alla portata di tutti) e basta "schiolarsi" dalla poltrona di fronte alla televisione per conquistare una lunga vita. Lo dimostrano due studi pubblicati su riviste di fama internazionale, *Lancet* e *British Journal of Sports Medicine*, dall'esito indiscutibile: 15 minuti

al dì di attività fisica allungano mediamente la vita di tre anni; viceversa, sei ore al giorno di fronte la Tv accorciano la vita di cinque anni. Le prove che incastrano la televisione come colpevole di minacciare la nostra salute sono ormai tante: uno studio recente che ha coinvolto adolescenti mostra che i giovani che vedono due ore di Tv o più al giorno non solo hanno una maggiore probabilità di essere obesi, ma anche di soffrire di ipertensione, noto fattore di rischio delle malattie cardiache. Lo studio, condotto alla University of California, San Diego e pubblicato sull'A-

merican Journal of Preventive Medicine, mostra che 2 ore di Tv al dì raddoppiano il rischio ipertensione. Inoltre una ricerca pubblicata sulla rivista *Circulation* ha evidenziato che 4 ore di Tv al dì aumentano dell'80% il rischio di morte per malattie cardiovascolari. Ma la Tv non fa male solo al cuore, sconvolge anche il metabolismo aumentando il rischio di ammalarsi di diabete, emerge da una ricerca apparsa sul *Journal of the American Medical Association* che rileva che gli Europei occupano ben il 40% del loro tempo libero di fronte alla Tv.

CORRIERE 17/8/2012