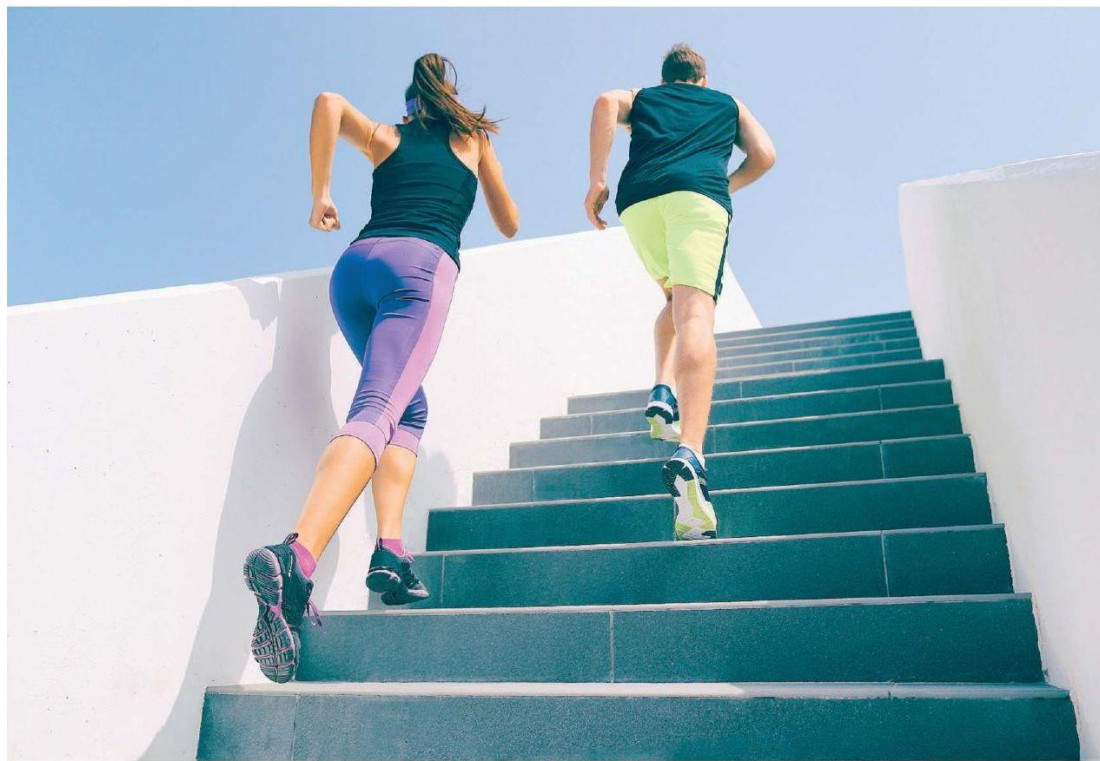


STARE BENE

In forma Fare gli scalini aiuta anche a tener lontani osteoporosi, tumori e demenza e a perdere peso



Benedette scale

Secondo uno studio recente, evitare l'ascensore riduce di quasi il 40% la morte per malattie cardiovascolari

di **Monica Tiezzi**

L'ultima conferma è arrivata da una ricerca presentata a fine aprile al congresso di cardiologia preventiva, tenuto ad Atene e organizzato dalla Società europea di cardiologia: ribadisce che il movimento è un caposaldo per una vita sana. In particolare, salire le scale è associato a una vita più lunga.

«Se puoi scegliere tra prendere le scale o l'ascensore, prendi le scale perché aiuterà il tuo cuore», ha detto l'autrice dello studio, Sophie Paddock dell'Università di East Anglia e Norfolk, Regno Unito. «Anche brevi periodi di attività fisica hanno effetti benefici sulla salute, e fare tutti i giorni un po' di scalini dovrebbe essere un obiettivo raggiungibile da integrare nella routine quotidiana», ha aggiunto.

In un altro studio recente salire più di cinque rampe di scale al giorno (circa 50 gradini) è stato associato a una riduzione di oltre il 20% del rischio di malattie cardiovascolari aterosclerotiche, indipendentemente dalla predisposizione alla patologia.

Salire le scale aiuta anche a dimagrire: anche solo due minuti ogni giorno (dai 3 ai 5 piani) può portare a bruciare abbastanza calorie per eliminare l'aumento di peso annuale medio di 1-2 chili l'anno che registrano moltissime persone. Infine contribuisce a contrastare il rischio di osteoporosi in menopausa.

Lo studio presentato ad Atene è una «meta-analisi»: ossia gli autori hanno confrontato i lavori sull'argomento pubblicati in precedenza, indi-



Davide Lazzeroni
Cardiologo del Centro di prevenzione cardiovascolare Casa della salute Parma centro.

pendentemente dal numero di rampe di scale e dalla velocità di salita. Nell'analisi finale sono stati inclusi nove studi con un totale di oltre 480 mila partecipanti, sia sani che con una precedente storia di infarto o malattia arteriosa periferica. Età da 35 a 84 anni, campione quasi equamente diviso fra uomini e donne.

L'abitudine di salire le scale è stata associata a una riduzione del 24% del rischio di morire per qualsiasi causa e a una riduzione del 39% della probabilità di morire per malattie cardiovascolari.

Fare le scale inoltre ridurrebbe il rischio di malattie cardiovascolari, tra cui infarto, insufficienza cardiaca e ictus.

«I dati sono in linea con quanto sappiamo da anni: il movimento, anche semplicemente ridurre il tempo che si trascorre seduti o rinunciare all'ascensore, fa bene», dice Davide Lazzeroni, cardiologo della **Fondazione don Gnocchi**, che lavora al Centro di prevenzione cardiovascolare della Casa della salute Parma centro, in largo Palli.

«Negli Usa la sedentarietà fa più morti che il fumo. Anche fra i nostri pazienti il 76% è sedentario, ossia trascorre seduto oltre sei ore al giorno. Solo un paziente su quattro fa almeno i 150 minuti a settimana di movimento raccomandati dall'Organizzazione mondiale della salute. Ci

sono quindi ampi margini di miglioramento», aggiunge Lazzeroni.

Il movimento, continua Lazzeroni, ha dimostrato di essere utile contro la demenza e i tumori, oltre che naturalmente sull'apparato cardiovascolare. «Studi recenti hanno dimostrato che il rischio di un evento cardiovascolare a cinque anni si riduce dell'1% per ogni minuto in più di attività fisica a settimana».

Piccoli accorgimenti come salire le scale, lasciare l'auto un po' lontana dal luogo che dobbiamo raggiungere, in modo da fare una passeggiata, fare la spesa andando a piedi al negozio o al supermercato, dedicarsi al giardinaggio, curare un orto, portare a spasso il cane possono essere di grande aiuto. «Grazie ai device, oggi possiamo monitorare l'attività dei pazienti in maniera molto puntuale.



Anche fra i nostri pazienti il 76% è sedentario, ossia trascorre seduto oltre sei ore al giorno

Spesso i livelli di attività fisica risultano maggiori di quelli dichiarati nei questionari dai pazienti, che non hanno la consapevolezza che queste piccole buone abitudini quotidiane sono salutari e incidono in modo a volte significativo sullo sviluppo delle patologie», conclude Lazzeroni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Guida alla salute e al benessere

Inserito a cura di Anna Maria Ferrari Monica Tiezzi