

Più fai sport meno invecchi

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 19/1/2025 9:10:00

Una ricerca del King's College di Londra ha dimostrato come il processo di decadimento fisico dovuto al naturale invecchiamento, possa essere ridotto e rallentato attraverso l'adozione di uno stile di vita attivo.



Sono numerosi i progressi raggiunti dalla scienza negli ultimi decenni in materia di invecchiamento: grazie alle ricerche condotte da studiosi di tutto il mondo ora sappiamo quali alimenti assumere per rallentare l'infiammazione cellulare, considerata la causa principale alla base dello sviluppo delle più diffuse malattie croniche quali diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione e obesità. Sappiamo, inoltre, che il movimento moderato e costante rappresenta un'ottima arma per mantenere l'organismo in salute e prevenire alcuni problemi legati all'avanzamento dell'età anagrafica quali l'osteoporosi, l'artrosi ecc.

Non possiamo ovviamente evitare di invecchiare, ma - seguendo i consigli degli esperti - possiamo scegliere di farlo nel migliore dei modi, come emerge da uno studio condotto dal prestigioso King's College di Londra, condotto con l'Università di Birmingham e pubblicato di recente sul Journal of Physiology.

La ricerca, che ha coinvolto un campione di 125 individui, 84 maschi e 41 femmine, di età compresa tra i 55 e 79 anni, ha infatti evidenziato come il decadimento fisico non sia tanto legato al processo di naturale invecchiamento, ma quanto più all'eccessiva sedentarietà legata alle abitudini dell'età avanzata.

I partecipanti selezionati erano persone sane e attive, tutti ciclisti amatori, in grado di affrontare un percorso di 100 km in un minimo di 6,5 ore ed uno di 60 km in un minimo di 5,5 ore: sono stati esclusi dal gruppo i forti bevitori, i fumatori e gli ipertesi, per depurare il campione di studio da qualsiasi altra variabile potesse influire su alcuni marcatori strategici della salute. I volontari sono stati sottoposti ad un test, il cui risultato ha evidenziato come, a prescindere dall'età degli individui, i parametri cardiovascolari, respiratori, metabolici, neuro-muscolari, endocrini fossero i medesimi per tutti.

Ai volontari è stato infine chiesto di sottoporsi al test della sedia: ognuno doveva sedersi per poi alzarsi, e camminare per circa tre metri, girarsi e tornare indietro, sedendosi nuovamente in un tempo massimo di 15 secondi. Superato tale limite la persona sarebbe, secondo gli esperti, a rischio di cadute. Tutti i partecipanti allo studio hanno superato brillantemente la prova, a dimostrazione di una buona capacità di controllo del proprio corpo.

Età biologica ed età anagrafica non sempre corrispondono dunque: per rallentare l'avanzamento della prima il segreto – e a dimostrarlo – la Scienza – sta proprio nell' adottare uno stile di vita sano, che vuol dire alimentazione bilanciata, movimento costante e stress limitato.

Â