



# Quanto è giovane il tuo cuore?

Domenica 24 settembre 2006  
**Giornata Mondiale per il Cuore**

[www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it)



## Il tuo cuore e il tuo esercizio fisico

Come beneficiare dell'esercizio fisico nelle varie età del cuore

### Andrea Poli

*Fondazione Italiana per il Cuore, Milano*



La crescente diffusione dell'obesità nel mondo occidentale, e nel nostro Paese (dati recenti di Maffei di Verona indicano ormai in più del 30% la percentuale dei bambini sovrappeso o obesi nel nostro Paese) attira in genere l'attenzione di media e del pubblico sugli eccessivi consumi alimentari tipici di queste società. In realtà, numerosi dati indicano che l'apporto calorico, negli ultimi 20 anni, è aumentato solo marginalmente, o addirittura per nulla, sia in USA che in Italia. Si è invece ridotto, in modo drastico, il dispendio energetico: e specialmente quello delle fasce pediatriche ed adolescenziali. Sono soprattutto le bambine e le ragazze ad avere un'attività fisica del tutto insufficiente (e non raramente prossima allo zero), ma il problema è esteso a larga parte della struttura sociale.



La scarsa attività fisica degli adolescenti e dei bambini, in realtà, non condiziona solamente la loro propensione al sovrappeso, ma anche il loro profilo di rischio cardiovascolare. In uno studio su ragazzi di 9-15 anni di tre Paesi europei, recentemente pubblicato, i soggetti meno attivi avevano valori pressori e della lipidemia meno favorevoli; anche le pliche cutanee ed il livello di resistenza insulinica erano meno buoni. I soggetti del quintile superiore di attività fisica (che facevano circa due ore al giorno di attività fisica intensa) avevano invece i valori più favorevoli degli indicatori del rischio cardiovascolare.



Questi studi suscitano sempre il dubbio che il miglior controllo del peso dei soggetti che fanno attività fisica sia responsabile del loro migliore profilo di rischio: in realtà sono ormai molti i dati che indicano invece come, anche a parità di peso, i soggetti fisicamente attivi beneficino di una ridotta probabilità di incorrere in eventi cardiovascolari nel tempo.



Le maggiori potenzialità protettive, tuttavia, si ottengono quando un'attività fisica adeguata (per esempio 30-45' al giorno di attività aerobica, per almeno 5 giorni alla settimana per gli adulti sani) è incorporata in uno stile di vita globalmente positivo.

E' interessante sottolineare che anche nei soggetti in età avanzata l'adozione (o la continuazione) di uno stile di vita attivo ha importanti benefici sulla salute. Non solo il rischio cardiovascolare si riduce: anche la mortalità per tutte le cause, ed il rischio di un decadimento cerebrale senile è infatti più contenuto tra i soggetti fisicamente attivi.

*E' un'iniziativa promossa e realizzata da*

