

Salute

# La cura del cuore

**I**l pericolo di infarti in tarda età diminuisce quando si è in buona forma fisica fin da adolescenti. Almeno a quanto sostiene una ricerca svedese appena pubblicata sull'European Heart Journal, che ha studiato le caratteristiche e le abitudini di 750mila persone. I ricercatori hanno scoperto che a ogni incremento del 15% di attività fisica di tipo aerobico in giovane età, come ad esempio la corsa o il nuoto, corrisponde un

*Dalla Svezia  
uno studio  
sulle abitudini  
degli adolescenti*

abbassamento del rischio di infarto del 18% a distanza di 30 anni.

Inoltre, secondo gli esperti un allenamento regolare nell'età dell'adolescenza è associato ad una ulteriore

riduzione del rischio del 35% in tarda età, e questo indipendentemente dall'indice di massa corporea della persona. Anche se, persone che si mantengono in forma ma che risultano comunque in sovrappeso hanno un rischio di infarto significativamente più alto di coloro che invece hanno un peso nella norma.

«Le nostre scoperte - commenta Peter Nordstrom, Università di Umea, che ha guidato la ricerca - suggeriscono che è più importante non essere in sovrappeso o obesi, piuttosto che essere in forma; ma in ogni caso, è certamente meglio essere entrambe le cose: normopeso e allenati». La relazione tra forma fisica e infarti è più complicata di quanto si immagini: «Ci sono persone - dice lo scienziato - che hanno una predisposizione genetica che li fa stare in forma più facilmente, o che abbassa il loro rischio cardiovascolare.

In ogni caso saranno necessari studi ulteriori per confermare la validità clinica di queste scoperte: ma data la forte associazione che abbiamo trovato, e dato che le pratiche per rimanere in forma sono accessibili pressoché a tutti, è indubbia l'importanza di questa scoperta per la salute pubblica».



A cura di PIERRE SPA

## Colesterolo buono e attacchi cardiaci

Una attività fisica sana, regolare e senza sforzi aumenta il colesterolo buono (HDL), diminuisce quello cattivo (LDL), abbassa la pressione arteriosa e i livelli di glicemia ma, soprattutto, riduce il rischio di aritmie minacciose e di morti improvvise. Lo sport praticato senza continuità e interrotto bruscamente può essere dannoso, meglio farlo con gradualità e costanza. Secondo recenti studi statunitensi, l'esercizio fisico ridurrebbe del 25% i rischi di mortalità da infarto. Infatti, la probabilità di un primo attacco cardiaco risulta raddoppiato nelle persone sedentarie di sesso maschile rispetto a coloro che praticano sport.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

