

PALESTRA TUTTI I GIORNI, QUATTRO ANNI DI VITA IN PIU'/ANSA
R EST BLG XQKG
PALESTRA TUTTI I GIORNI, QUATTRO ANNI DI VITA IN PIU'/ANSA

Pagina 1/4

(di Alessandra Baldini)

(ANSA) - NEW YORK, 15 NOV - Tutti i giorni della settimana in palestra si traducono in quattro anni di vita in piu': uno studio pubblicato su una rivista americana conferma, quantificandone i benefici, che l'esercizio fisico fa bene alla salute.

La ricerca di Oscar Franco, dell'Erasmus University Medical Centre di Rotterdam, e' il primo che ha misurato scientificamente i benefici offerti dal movimento. "Abbiamo dimostrato che l'attivita' fisica crea una sostanziale differenza non solo sulla durata della vita, ma anche sulla qualita' degli anni di vita in piu'", ha spiegato lo scienziato sulla rivista Archives of Internal Medicine.

Il gruppo di Franco ha studiato i dati vitali di oltre cinquemila americani di mezza eta' e piu' anziani, scoprendo che quelli che avevano introdotto nelle loro giornate dosi moderate o alte di esercizio fisico vivevano da 1,3 a 3,7 anni in piu' rispetto ai coetanei piu' sedentari. La ragione fondamentale: la