

## Chi corre... campa cent'anni

Nel 100 a.C. Cicerone sosteneva che "l'efficienza fisica e la temperanza possono preservare una parte delle nostre forze nella terza età". Numerosi studi scientifici hanno dimostrato gli effetti protettivi dell'attività fisica nei confronti delle malattie cardiovascolari principali cause di morte in Italia (43 per cento di decessi negli ultimi anni). I più importanti fattori di rischio di queste patologie, sono l'ipertensione, il tabagismo, l'obesità e i grassi nel sangue. L'esercizio fisico abbassa i livelli pressori ed è d'ausilio al trattamento dell'obesità sia attraverso l'aumento del dispendio energetico sia attraverso effetti cardiocircolatori, cardiorespiratori, neuroendocrini e metabolici; influenza il metabolismo diminuendo glicemia, uricemia, trigliceridi, colesterolo "cattivo" e aumentando il colesterolo "buono"; l'abitudine al fumo è inoltre più bassa tra coloro che praticano sport. Lo stress, ulteriore fattore di rischio, risente favorevolmente della pratica regolare di esercizio fisico, inteso come valv ...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/07/2004