

RUBRICA - Il **Coronavirus sinora è responsabile di circa 2500 decessi.**

Le malattie croniche invece sono causa di morte per circa 40 milioni di persone ogni anno (circa il 70% di tutti i decessi a livello globale).

Lascio al **Dott Roberto Burioni e all'Ospedale Sacco** l'onore di fornire dati ufficiali sull'influenza stagionale. E a Repubblica e Giallozafferrano i consigli su come evitare l'infezione da Coronavirus.

Qui **sane informazioni su diabete, malattie cardiovascolari, respiratorie, tumori.**

Una recente pubblicazione apparsa sul **BMJ** (British Medical Journal) afferma che:

1. non fumare,
2. limitare l'assunzione di bevande alcoliche,
3. fare attività fisica regolare,
4. mantenere un peso corporeo adeguato
5. mangiare cibo sano, permette non solo di allungare, ma anche di migliorare la qualità di vita.

La notizia può essere commentata come:

“Sì ma che vita triste!”

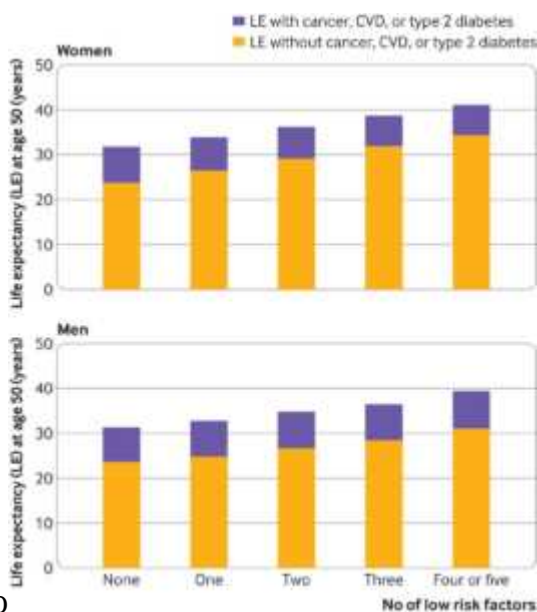
oppure

“Aggiungiamo pure che dormire bene aiuta a recuperare energie ed abbiamo concluso il festival delle ovvietà!”

**E' vero:** si tratta di raccomandazioni scontate, ma la portata innovativa della ricerca pubblicata nel 2020 sul BMJ sta nell'evidenziare che alcuni fattori non solo influiscono sull'aspettativa di vita ma, associati fra loro, hanno una significativa incidenza sugli anni di vita senza malattie.

In accordo con lo slogan: **“Aggiungere vita agli anni e non anni alla vita!”**

I **ricercatori hanno studiato** i dati provenienti da un campione di oltre 100mila individui in un periodo compreso tra il 1980 e il 2014. Hanno esaminato persone non fumatrici, con un



Body Mass Index compreso tra 18.5 e 24.9, praticanti attività fisica da moderata a intensa per almeno 30 minuti al giorno, con minima assunzione di alcool e con una dieta sana. Elementi che hanno chiamato “fattori di stile di vita a basso rischio”.

Il **risultato è stato** che questi cinque fattori associati aiutano a vivere più a lungo e meglio, riducendo il rischio di malattie croniche. Ne consegue una migliore qualità di vita.

A titolo esemplificativo è emerso che per le donne che non adottano alcuno dei cinque fattori l’aspettativa di vita senza diabete di tipo 2 o malattie cardiovascolari e’ di 73 anni , mentre chi ne adotta 4 su cinque ha una probabilità di arrivare a 84 anni senza nessuna di queste malattie cosiddette croniche. Per gli uomini l’aspettativa è 81 anni.

Ma **quanto esercizio fisico e’ raccomandato?** Tra i 150 e i 300 minuti di moderata attività aerobica a settimana o tra i 75 e i 150 minuti di attività aerobica intensa. In aggiunta esercizi di rinforzo muscolare due o più giorni.

Va evidenziato peraltro che l’esercizio fisico, associato anche solo a uno o due dei fattori sopra descritti, permette comunque di aumentare gli anni di vita senza tumori, malattie cardiovascolari o diabete di tipo II, anche se i miglioramenti più significativi sono stati riscontrati in coloro che li hanno “adottati” tutti e cinque.

**L’adozione di uno stile di vita salutare arreca benefici** non solo al singolo individuo ma all’intera collettività’, riducendo la spesa sanitaria ed incrementando l’efficienza del sistema sanitario

Le politiche nazionali per migliorare un'aspettativa di vita libera da patologie che ne inficiano la qualità non dovrebbero quindi limitarsi a misure interdittive (quali ad esempio il divieto di fumare in luoghi pubblici) ma promuovere una sana alimentazione ed un corretto esercizio fisico.

A voi la scelta se andare a correre o farvi una birra al pub (rischiando il coronavirus).

(Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study, BMJ,doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l6669> Published 08 January 2020).

**Dr. Renzo Alessandro Raimondi**

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici  
Specialista La Clinica Del Running

Riceve a: LECCO, presso poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69,

MANDELLO DEL LARIO, presso gli studi medici Via Dante Alighieri 35,

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

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

---

**ARTICOLI PRECEDENTI**

24 Dicembre - [Fisio Online. Buon Natale in Salute](#)

25 Novembre - [Fisio Online. Distorsione? Strappo? Peace and Love](#)

04 Novembre - [Fisio Online. Tumore al seno: fisioterapia, esercizio e prevenzione](#)

30 Settembre - [Fisio Online. Il Dolore Cronico](#)

21 Giugno - [Fisio Online. La notte prima ... della Monza Resegone](#)

29 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 2^ Parte](#)

24 maggio - [Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 1^ Parte](#)

13 maggio - [Fisio Online. La corsa non fa male alle ginocchia](#)

20 marzo - [Fisio Online. Denti e postura, medical business?](#)

11 febbraio - [Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza](#)

12 gennaio - [Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?](#)

## **2018**

27 novembre - [Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena](#)

12 ottobre - [Fisio Online. La dura guerra contro la "postura scorretta" inizia in tenera età](#)

30 agosto - [Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)](#)

29 maggio - [Fisio Online. I 10 "Comandamenti" del resegupper](#)

28 marzo - [Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore](#)

10 gennaio - [Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare](#)

20 novembre - [Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino](#)

8 settembre - [Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi](#)

29 luglio - [Fisio Oline. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont](#)

20 aprile - [Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?](#)

9 marzo - [Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?](#)

1 febbraio - [Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci](#)

- 10 gennaio - [\*\*Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla panza e non trovate scuse!\*\*](#)
- 14 dicembre - [\*\*Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti\*\*](#)
- 26 ottobre - [\*\*Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?\*\*](#)
- 14 settembre - [\*\*Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura\*\*](#)
- 24 agosto - [\*\*Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame\*\*](#)
- 1 agosto - [\*\*Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata\*\*](#)