

## Gli sport aiutano a vivere a lungo, alcuni ancora di più – Business Insider Italia

4-5 minuti

---

Che l'[esercizio fisico faccia bene](#) non è una grande novità, soprattutto se lo [inizi da giovane](#). Può **migliorare la salute mentale**, prevenire il declino cognitivo, **incrementare la vostra vita sessuale** e rendervi più creativi. Rendendovi più sani, l'esercizio fisico aiuta ad **aggiungere anni** alla durata della vita — e migliora anche la durata della salute, che significa che le persone più in forma rimangono “fisicamente più giovani” e più abili nel corso di quegli anni.

Ma quali sono **gli sport migliori** per mantenervi giovani o per prevenire un decesso precoce?

**Buone notizie per nuotatori, i tennisti e coloro che praticano attività aerobica:** queste discipline, secondo [uno studio pubblicato il 29 novembre](#) dal British Journal of Sports Medicine sono tra quelle maggiormente associate alla possibilità di evitare una morte prematura dovuta a malattie cardiache, infarto o altri motivi.

Lo studio ha monitorato **80.306 adulti** (età media 52 anni) in Inghilterra e Scozia tra il 1994 e il 2008, seguendo ogni partecipante per una media di 9 anni, esaminando quali attività erano maggiormente associate a un ridotto rischio di morte.

Poco sorprendentemente, le persone che lavorano all'aperto avevano meno probabilità di morire prima rispetto a chi lavora al

chiuso.

Ma tra gli sport considerati, alcuni hanno un influsso sorprendente sui tassi di mortalità.

### **Sport più benefici di altri**

Le persone che hanno risposto ai sondaggi annuali dicendo che praticavano sport con la racchetta, come **tennis o squash**, avevano il **47% di probabilità in meno di morire prima** rispetto alle persone che non praticavano per niente esercizio fisico. I **nuotatori** avevano il 28% di probabilità in meno rispetto al gruppo dei sedentari, le persone che fanno attività aerobica (inclusi esercizio fisico in generale, fitness e attività ginniche), il 27% in meno, e i **ciclisti** il 15%.

I dati dimostravano che, in particolare, chi pratica sport di racchetta aveva il 59% di probabilità in meno di morire per disturbi cardiovascolari (CVD), mentre gli appassionati di nuoto e di attività aerobiche il 41% e il 36% rispettivamente.

Per alcuni sport, i ricercatori non hanno osservato un impatto statistico significativo. Inizialmente pareva che corridori e jogger avessero complessivamente il 43% di probabilità minori di morire prima ma, dopo avere controllato fattori potenzialmente contraddittori, la percentuale è crollata a un non statisticamente significativo 13%. Il che però non significa che correre o fare jogging non allunghi la vita.

Ci sono abbastanza dati di altri studi che dicono che tali attività riducono significativamente i tassi di mortalità sia generali che dovuti a CVD. Solo, avvertono che non si nota un legame significativo, sia perché si è verificato un basso numero di decessi in tutto il gruppo (8.790), sia perché una certa quantità di persone potrebbe aver detto di avere praticato corsa o jogging nei mesi precedenti senza essere dei veri corridori.

Similmente, le persone che hanno giocato a calcio non hanno mostrato una diminuzione statisticamente significativa del rischio di mortalità; probabilmente perché si tratta di una piccola percentuale delle persone che praticano sport. Nel complesso, gli autori dicono che è noto che il calcio migliora la forma fisica e le funzioni cardiovascolari.

In generale, lo sport migliore che puoi fare è qualsiasi sport ti piaccia abbastanza da praticarlo regolarmente. Secondo gli autori, i loro dati dimostrano che le persone che si dedicano a un qualsiasi sport hanno il 28% in meno di probabilità di morire prima rispetto a chi non lo pratica.

Quindi, se per l'anno prossimo stai cercando un'abitudine facile da coltivare e che abbia un grande impatto sulla tua vita, presente e futura, datti una mossa!