

Attività fisica e salute

Sintesi tratta dalla rassegna delle evidenze scientifiche - parte A delle [linee guida del U.S. Physical Activity Guidelines Advisory Committee](#)

21 ottobre 2010 - Una gran mole di solide prove, acquisite attraverso numerosi studi di buona qualità, mostra che, rispetto alle persone fisicamente inattive, quelle fisicamente attive, oltre a una forma fisica migliore, hanno un migliore profilo del rischio di condizioni disabilitanti e più bassi tassi di malattie croniche.

Bambini e giovani

La forma fisica e lo stato di salute dei bambini e dei giovani sono potenziati in modo sostanziale dall'attività fisica frequente. Confrontati a quelli inattivi, bambini e giovani fisicamente attivi hanno migliori livelli di resistenza cardiorespiratoria e forza muscolare, oltre a ben documentati benefici per la salute che includono: corpo asciutto, profilo di rischio per malattie cardiovascolari e metaboliche più favorevole, migliore salute delle ossa, meno sintomi di ansia e depressione.

Adulti e adulti maturi

Paragonati alle persone meno attive, uomini e donne più attivi hanno tassi inferiori di mortalità per tutte le cause, malattia coronarica del cuore, ipertensione, ictus cerebrale, diabete di tipo 2, sindrome metabolica, cancro del colon, cancro del seno e depressione.

Ci sono prove molto forti a sostegno della conclusione che, paragonate a persone meno attive, gli adulti e gli adulti maturi attivi mostrano livelli più alti di funzionalità cardiorespiratoria e forma muscolare, hanno una massa e composizione corporea più salutare, nonché un profilo biumorale più favorevole ai fini della prevenzione delle malattie cardiovascolari e del diabete tipo 2 e per potenziare la salute delle ossa.

Invece, ci sono poche o deboli prove a favore di migliori qualità del sonno e qualità della vita connessa alla salute negli adulti fisicamente attivi.

Anziani

Oltre ai benefici sopra riportati, essere fisicamente attivi è associato con migliori livelli di funzionalità, minore rischio di cadere e migliori funzioni cognitive.

Donne in gravidanza e postpartum

Prove robuste indicano che le donne, in buono stato generale di salute, che durante la gravidanza praticano attività fisica di moderata intensità migliorano la funzionalità cardiorespiratoria e il metabolismo, senza aumento del rischio di basso peso alla nascita, parto pretermine o interruzione della gravidanza.

Durante il periodo postpartum un'attività fisica di moderata intensità non influenza negativamente il volume o la composizione del latte materno, né la crescita del bambino.

A meno che non sia associata a cambiamenti della dieta, l'attività fisica da sola non produce perdita di peso nel postpartum.

Persone con disabilità

Per molte disabilità fisiche e cognitive ci sono ancora molte lacune, a causa della mancanza di studi. Prove scientifiche abbastanza o molto solide indicano che l'aumentato esercizio aerobico migliora la funzionalità cardiorespiratoria in persone affette da perdita degli arti, sclerosi multipla, ictus, lesioni del midollo spinale e malattia mentale.

Solo dati limitati possono essere portati a sostegno della medesima conclusione in persone affette da paralisi cerebrale, distrofia muscolare e morbo di Alzheimer.

Inoltre, esistono prove scientifiche abbastanza o molto solide a favore della conclusione che l'attività fisica provoca miglioramenti, nella speditezza del camminare e nella distanza percorsa, da parte di pazienti con ictus, sclerosi multipla e disabilità intellettive.

Prove abbastanza forti indicano che l'allenamento migliora la forza muscolare nelle persone affette da condizioni come ictus, sclerosi multipla, paralisi cerebrale, lesione del midollo spinale e disabilità intellettiva.

Sebbene esistano dati suggestivi di un possibile beneficio, non si può ancora dire nulla di conclusivo riguardo a miglioramenti nella elasticità, lipidi aterogenici, densità minerale dell'osso e qualità della vita, perché le prove sono ancora molto deboli.

Persone in sovrappeso o obese

Forti evidenze scientifiche depongono per grandi benefici di salute che possono ottenere gli adulti in sovrappeso o obesi fisicamente attivi. Questi benefici sono, in generale, simili a quelli osservati nelle persone con un peso corporeo ideale, cioè con un indice di massa corporea tra 18,5 e 24,9.

Essi includono minori tassi di mortalità per tutte le cause, malattia coronarica cardiaca, ipertensione, ictus, diabete tipo 2, cancro del colon e cancro del seno. Alcuni tra questi benefici appaiono indipendenti dal peso corporeo, mentre in alcuni casi la perdita di peso associata all'attività fisica provoca benefici ancora maggiori.