

SALUTE / CARDIOLOGIA

Attiva le notifiche

 SPORTELLLO CANCRO NUTRIZIONE CARDIOLOGIA REUMATOLOGIA NEUROSCIENZE DERMATOLOGIA EVENTI DIZIONARIO ESAMI DEL SANGUE

Salire le scale è un ingrediente certo per la longevità



di Anna Fregonara



La scienza conferma: 50 gradini al giorno riducono il rischio di infarto del 20% e non solo, migliorando i valori della pressione e del colesterolo. Ecco perché bisognerebbe dimenticare l'ascensore



Le faceva tutti i giorni, due gradini alla volta. **Le scale** per Shigeaki Hinohara, uno dei medici giapponesi più famosi che ha continuato a visitare i pazienti fino a pochi mesi prima della sua morte a **105 anni**, costituivano una delle sue **poche regole inviolabili per la longevità**. E la conferma di quanto faccia bene evitare l'ascensore oggi arriva dalla scienza.

Cinque rampe

Salire più di cinque rampe di scale, circa 50 gradini, al giorno è stato associato a una **riduzione di oltre il 20% del rischio di malattie cardiovascolari** aterosclerotiche, indipendentemente dalla predisposizione alla patologia. Ma c'è di più. **Coloro che hanno smesso** di salire le scale regolarmente nel corso del periodo di studio (una media di 12,5 anni) avevano un rischio di malattia cardiovascolare del 32% più elevato rispetto ai partecipanti che non le avevano mai fatte.

Cerca il tuo organo/patologia



CORRIERE TV



Mano bionica impiantata a una donna amputata: «Posso muoverla come quella vera»

EDITORIALI & COMMENTI



Finanziare la sanità è prioritario

di Luigi Ripamonti

Infarti prima causa di morte

I risultati emergono da uno studio prospettico appena [pubblicato su Atherosclerosis](#) e si basano su indagini condotte su 458.860 adulti della coorte Biobanca del Regno Unito, includendo nell'analisi fattori come la storia familiare, il rischio genetico e l'ipertensione. Gli studiosi hanno esaminato in particolare le malattie cardiovascolari aterosclerotiche. «Sotto questo cappello rientrano l'infarto miocardico, l'ictus cerebrale, lo scompenso cardiaco e l'arteriopatia degli arti inferiori, per citare le più comuni», spiega Roberto Pedretti, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS [MultiMedica](#) di Sesto San Giovanni (Milano) e membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione Europea di Cardiologia Preventiva. «Le malattie cardiovascolari costituiscono nel loro insieme la **prima causa di morte e di morbilità nel mondo e anche in Italia**. Sono responsabili, secondo i dati riportati dall'Istituto Superiore di Sanità, del 44% di tutti i decessi nel nostro Paese; in particolare, la cardiopatia ischemica è la prima causa di morte in Italia, rendendo conto del 28% di tutte le morti, mentre gli accidenti cerebrovascolari sono al terzo posto con il 13%, dopo i tumori».

Perché le scale fanno bene

Nonostante l'ampiezza del campione, lo studio non dimostra il rapporto di causa-effetto, ossia che salire le scale sia direttamente responsabile della riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, perché le variabili in gioco sono molte. «Tuttavia, l'associazione è abbastanza forte da suggerire quanto sia **meglio rinunciare all'ascensore per avere un cuore più sano**. Questo tipo di **movimento aerobico**, se considerato nel lungo termine, rappresenta una forma di costante allenamento per il cuore e il sistema cardiovascolare, inducendo nel tempo i benefici associati all'attività fisica quali una **riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa**, sia a riposo sia durante lo sforzo e lo stress. Il movimento, infatti, provoca un adattamento favorevole del sistema nervoso autonomo cardiovascolare mediante un aumento dell'attività del nervo vago. Il sistema cardiovascolare diventa così più efficiente, in grado quindi di consumare meno carburante (ossigeno) per lo stesso livello di sforzo. Inoltre la regolare attività fisica induce numerosi altri benefici, tra questi il miglioramento della circolazione del sangue che può aiutare a compensare le difficoltà di



«Scienza dei cittadini»:
le opportunità e le criticità

di Laura Palazzani



Usare bene le metafore
in medicina

di Giorgio Macellari

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

CERVELLO E NERVI
CUORE, ARTERIE, VENE
OCCHI
ORECCHIO, NASO, GOLA
FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO
BOCCA E DENTI
TRACHEA, BRONCHI, POLMONI
RENI, VESCICA, VIE URINARIE
OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI
ORGANI GENITALI
PELLE, UNGHIE, CAPELLI
PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole
SANGUE E LINFA



SCRIVI ALLA REDAZIONE

Un contatto veloce con i
giornalisti della redazione
Salute del Corriere della Sera

I FORUM DI SALUTE



irrorazione legate a eventuali stenosi (restringimenti) delle arterie coronariche e di altri distretti», precisa l'esperto.

Giù i grassi

Come sottolinea uno degli autori della ricerca, l'epidemiologo Lu Qi della Tulane University negli Stati Uniti, il movimento è un modo efficiente non solo per migliorare la forma cardio respiratoria, ma anche il **profilo lipidico**. «Il livello dei grassi del sangue, in particolare del **colesterolo cosiddetto cattivo (LDL)**, è da considerarsi un vero e proprio fattore causale dell'aterosclerosi e degli eventi clinici che ne possono derivare, come l'infarto miocardico e l'ictus cerebrale. Mantenere un livello di LDL inferiore ai valori oggi considerati ottimali è una misura centrale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari: **inferiore a 116 mg/dl** nella popolazione sana, inferiore a 100 mg/dl nei soggetti a rischio moderato, inferiore a 70 mg/dl nei soggetti ad alto rischio e a 55 mg/dl in quelli a rischio molto alto come coloro che hanno già avuto un infarto miocardico o un ictus cerebrale. I farmaci sono spesso necessari per ottenere questi obiettivi, tuttavia l'attività fisica migliora di per sé il profilo lipidico e quindi costituisce una misura non farmacologica essenziale, assieme all'alimentazione, per ridurre il colesterolo e i trigliceridi». Insomma, salire le scale può diventare un'attività (gratis) da inserire nella routine quotidiana del movimento al fine di rispettare le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della Sanità: praticare ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità.

13 ottobre 2023 (modifica il 13 ottobre 2023 | 07:36)
© RIPRODUZIONE RISERVATA

[Leggi e commenta](#)

-  **Gastroenterologia**
- [prof. Silvio Danese](#)
-  **Occhi**
- [Prof. Paolo Viniguerra](#)
-  **Calproctea**
-  **Disturbi alimentari**
-  **pucker maculare**
-  **Geriatrics**
- [Prof. Paolo Erzegovesi](#)
-  **disturbi alimentari causati dal**
-  **Epilessia**
-  **Alzheimer (o Alzheimer) in**
-  **Medicina sportiva**
-  **sociologia**
-  **Malattie infettive**
-  **Certificato di idoneità agonistica**
-  **Nutrizione**
-  **Possibile contagio hpv?**
-  **Dermatologia**
-  **Aids**
-  **Aid mi piscia sul prezzemolo!**
-  **Parkinson**
-  **Cura Melasma**
-  **Malattie rare**
-  **BRUGLIORE ALLE GAMBE**
-  **Cenacchia**
-  **Carotino fetale**
-  **Osteoporosi**
-  **Sospetto celiachia**
-  **Dermatologia pediatrica**
-  **Osteoporosi**
-  **Malattie renali**
-  **Mastocitoma o nevo congenito**
-  **Cardiologia**
-  **Consiglio per un bambino**
-  **Farmaci e gravidanza**
-  **Posso fare ancora windsurf dopo**
-  **Urologia**
-  **una dislocazione gortica?**
-  **Sla**
-  **EIACULAZIONE RETROGRADA**
-  **Epilessia**
-  **Ho paura di avere la sla**
-  **Fitoterapia**
-  **Deficit dell'apprendimento (?)**
-  **Tiroide**
-  **Cimico e aspirina: rischiesta di**
-  **Ernie addominali**
-  **Visite anticorpi anti tireoglobulina**
-  **Malattie reumatiche**
-  **4 mesi di dolori e nessuna diagnosi**
-  **Neonatalogia**
-  **attendibile con cannabis**
-  **Sportello Cancro - Pancreas, fegato e**
-  **We all have**
-  **Sportello Cancro - Testa, collo e tiroide**
-  **Massimo Puccini**
-  **Giorgio Giordano**
-  **tumore pancreas e metastasi**
-  **Ematologia**
-  **Cisti del seno mascellare**
-  **Sportello Cancro - Il melanoma**
-  **Consulto**
- **Sportello Cancro - Radioterapia**
- **Sportello Cancro - Psiconcologia**
- **Corno cutaneo**
- **Sportello Cancro - Oncologia medica**
- **Basilio Natali**
- **Sportello Cancro - Oncologia medica**
- **Dolori schiena paura tumore ossa**
- **Sportello Cancro - Ginecologia**
- **TUMORI VITAMINE GRUPPO B**
- **Sportello Cancro - Tumori cerebrali**
- **CB2 CB1 CB1R CB2R**
- **Sportello Cancro - Tumori addominali**
- **Astrocitoma pilocitico**
- **Sportello Cancro - Tumori infantili e**
- **Tumori laterali della chemio sulla**
- **Sportello Cancro - La prostata**
- **Marta Muscimmo**
- **belle**
- **Canti**
- **Sportello Cancro - La senologia**
- **Sportello Cancro - Il polmone**
- **Quale sarà la strada giusta**
- **Sportello Cancro - Il polmone**
- **Espansore mammario**
- **Ortopedia**
- **Pausa di avere un tumore ai**
- **Neurochirurgia**
- **Polmonite**
- **Neuropsichiatria dell'età #039;infanzia e**
- **della #039;adolescenza**
- **Sportello Cancro - Protezione**
- **Protezione medicalmente assistita**
- **Sportello Cancro - Immunologia clinica**
- **oculare cronici**
- **Sportello Cancro - Immunologia clinica**
- **Sposizione immunitaria**
- **Infertilità improvvisa?**
- **Sportello Cancro - Chirurgia vascolare**
- **Angiologia e chirurgia vascolare**
- **Sportello Cancro - La sindrome**
- **Sindrome delle piccole fibre**
- **Sportello Cancro - La sindrome**
- **Vaccino e vena safena**
- **Sportello Cancro - La sindrome**
- **Somno bambini**
- **Feci con striature sangue neonato**
- **Sportello Cancro - La sindrome**
- **Cardiologia pediatrica**
- **Pianti mentre dorme**
- **Sportello Cancro - La sindrome**
- **Terapia del dolore**
- **Insufficienza tricuspide lieve**
- **Sportello Cancro - La sindrome**
- **Vista bambino**
- **Novralgia post-ortopedica**
- **Sportello Cancro - La sindrome**
- **Ortopedia pediatrica**
- **Miotopia bambino 9 anni**
- **Sportello Cancro - La sindrome**
- **Allergologia**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

061958