

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ANZIANI PIÙ IN FORMA CON IL CAGNOLINO

Le persone con più anni sulle spalle tendono a essere più attive se possiedono un cane e lo portano personalmente a passeggio. Queste passeggiate regolari migliorano la salute delle persone anziane, che tenderebbero invece ad assumere uno stile di vita sedentario. Ecco come un cagnolino può aiutare a cambiare la situazione. Lo studio è stato condotto tra 1091 persone di età compresa tra i 65 e i 95 anni di età. I partecipanti hanno risposto a un questionario postale, che indagava sull'attività fisica svolta e su alcuni aspetti psicologici.

Si è scoperto che il 48% dei possessori di un cane si incaricava di portarlo regolarmente fuori casa e tendeva a camminare di più rispetto a chi non possedeva un cane o a chi lo possedeva ma non lo portava fuori casa in modo regolare. Il gruppo "a passeggio con il cane" camminava più a lungo e più frequentemente, e aveva livelli di attività fisica maggiori rispetto agli altri. Chi non portava fuori il cane aveva inoltre un atteggiamento meno positivo rispetto a chi lo faceva.

L'obbligo di praticare più passeggiate al giorno, che deriva dal possesso di un cane, può quindi essere per le persone anziane un fattore positivo, incentivante al miglioramento dello stile di vita.

Fonte:

Dog ownership, functional ability, and walking in community dwelling older adults. Gretebeck KA, Radius K, Black DR, Gretebeck RJ, Ziemba R, Glickman LT. J Phys Act Health. 2013 Jul;10(5):646-55.