

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DOPO LA MENOPAUSA, RADDOPPIARE L'ATTIVITÀ FISICA

Allungare la pratica aerobica a 300 minuti la settimana potrebbe presentare alcuni vantaggi, nella riduzione del grasso corporeo delle donne obese in menopausa. Lo riporta uno studio pubblicato su JAMA Oncology.

La ricerca ha preso spunto dal legame tra il grasso corporeo e il rischio di cancro al seno. Questa sperimentazione si è svolta in Canada ed è durata un anno. Le partecipanti, 400 donne inattive in menopausa, avevano un Bmi tra 22 e 40, tutte non fumatrici, sane, senza malattie e terapie farmacologiche in atto.

Le partecipanti sono state divise in due gruppi: un gruppo seguiva un programma di attività aerobica di intensità da moderata a vigorosa per 300 minuti la settimana, l'altro un programma simile per 150 minuti, a tutte le partecipanti era chiesto di non variare le loro abitudini alimentari durante lo studio. Le donne si esercitavano 5 volte la settimana, per 30 o 60 minuti al 65-75% della frequenza cardiaca di riserva per almeno metà della sessione.

Venivano misurati il peso corporeo, il grasso corporeo complessivo, utilizzando la DEXA la circonferenza addominale e la circonferenza dei fianchi. La riduzione media del grasso totale era maggiore in modo significativo nel gruppo dei 300 minuti (differenza con il metodo dei minimi quadrati -1%) che nell'altro. Il grasso addominale sottocutaneo e il rapporto vita-fianchi diminuiva in modo significativo di più nel gruppo dei 300 minuti (differenza con il metodo dei minimi quadrati, -10,8 cm² e - 0,01). Il cambio di peso o grasso intra-addominale non mutava in modo significativo. Alcuni effetti erano più pronunciati nelle donne obese.

Fonte:

Friedenreich, C. M., Neilson, H. K., O'Reilly, R., Duha, A., Yasui, Y., Morielli, A. R., ... & Courneya, K. S. (2015). Effects of a High vs Moderate Volume of Aerobic Exercise on Adiposity Outcomes in Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial. JAMA oncology.