

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## FUMO E ATTIVITÀ FISICA NEGLI ANZIANI

L'aumento di attività fisica nelle persone è benefico quanto lo smettere di fumare. Secondo uno studio pubblicato sul *British Journal of Sports Medicine*, l'attività fisica potrebbe ridurre la mortalità, fino a far guadagnare cinque anni di vita.

Lo studio è stato condotto a Oslo, in Norvegia, tra 5.738 uomini nati tra il 1923 e il 1932, che hanno partecipato a uno screening per le malattie cardiovascolari nel 1972-1973 e nel 2000. Durante i 12 anni di follow up si sono registrati 2.154 decessi.

Si è scoperto che trenta minuti di attività fisica sei giorni la settimana erano associati a una riduzione del rischio di mortalità del 40%. C'era un aumento di 5 anni di vita comparando persone che erano sedentarie rispetto a uomini attivi a livello moderato o intenso.

L'aumento di attività fisica era benefico per la riduzione della mortalità quanto lo smettere di fumare.

“Anche all'età di 73 anni, scrivono gli autori, l'attività fisica è associata fortemente con la mortalità tra gruppi di sedentari e persone attive”. Secondo gli autori, le strategie di sanità pubblica dovrebbero puntare non solo a ridurre il fumo, ma anche ad aumentare l'attività fisica.

*Fonte:*

*Holme, I., and S. A. Anderssen. "Increases in physical activity is as important as smoking cessation for reduction in total mortality in elderly men: 12 years of follow-up of the Oslo II study." *British Journal of Sports Medicine* 49.11 (2015): 743-748.*