

# L'esercizio vigoroso può ridurre il rischio di malattie gravi - Intermediate - IT

Health

Italian

## Article

Un nuovo studio suggerisce che l'intensità dell'esercizio conta quanto, e a volte più del volume totale di attività, quando si tratta di ridurre il rischio di malattie gravi. I ricercatori hanno scoperto che anche una piccola quantità di attività vigorosa quotidiana era collegata a un rischio più basso di diverse condizioni importanti.

Lo studio, pubblicato sull'European Heart Journal, ha mostrato associazioni con un rischio minore di diabete di tipo 2, malattia cardiovascolare, demenza, malattia renale cronica, malattia respiratoria cronica e altre condizioni. L'esercizio vigoroso non significava allenamento estremo. Si riferiva piuttosto a un'attività abbastanza intensa da far respirare con fatica una persona e permetterle di dire solo poche parole.

I ricercatori hanno utilizzato dati della UK Biobank su circa 96.000 persone la cui attività è stata misurata con fitness tracker da polso e su altre 375.000 che hanno riferito il proprio esercizio. In entrambi i gruppi, chi svolgeva una maggiore quota di attività vigorosa aveva un rischio di malattia più basso, anche quando l'attività fisica totale era simile. Per alcune malattie, soprattutto quelle legate al sistema immunitario e la demenza, l'intensità sembrava particolarmente importante.

I benefici seguivano un modello dose-risposta, ma sembravano stabilizzarsi quando l'attività vigorosa raggiungeva circa il 4% o il 5% del movimento totale. Gli esperti dicono che si può aumentare l'intensità gradualmente con camminate veloci, salite brevi o scale. Per molte persone, bastano pochi minuti intensi distribuiti nella settimana per ottenere benefici significativi.

## Elenco di parole del vocabolario

UK Biobank — parola o frase utile di salute dell'articolo European Heart Journal —  
parola o frase utile di salute dell'articolo Un nuovo — parola o frase utile di salute  
dell'articolo studio suggerisce — parola o frase utile di salute dell'articolo che  
l'intensità — parola o frase utile di salute dell'articolo dell'esercizio conta — parola o  
frase utile di salute dell'articolo quanto — parola o frase utile di salute dell'articolo  
volte più — parola o frase utile di salute dell'articolo del volume — parola o frase utile  
di salute dell'articolo totale di — parola o frase utile di salute dell'articolo attività —  
parola o frase utile di salute dell'articolo quando si — parola o frase utile di salute  
dell'articolo tratta di — parola o frase utile di salute dell'articolo ridurre il — parola o  
frase utile di salute dell'articolo rischio di — parola o frase utile di salute dell'articolo  
malattie gravi. — parola o frase utile di salute dell'articolo I ricercatori — parola o frase  
utile di salute dell'articolo hanno scoperto — parola o frase utile di salute dell'articolo  
che anche — parola o frase utile di salute dell'articolo una piccola — parola o frase  
utile di salute dell'articolo quantità di — parola o frase utile di salute dell'articolo  
attività vigorosa — parola o frase utile di salute dell'articolo quotidiana era — parola o  
frase utile di salute dell'articolo collegata a — parola o frase utile di salute dell'articolo  
un rischio — parola o frase utile di salute dell'articolo più basso — parola o frase utile  
di salute dell'articolo di diverse — parola o frase utile di salute dell'articolo condizioni  
importanti. — parola o frase utile di salute dell'articolo Lo studio — parola o frase utile  
di salute dell'articolo pubblicato sull'European — parola o frase utile di salute  
dell'articolo

## Esercizio di ascolto con spazi vuoti

\_\_\_\_\_ dell'esercizio conta quanto, e a volte più del volume totale di attività, quando si tratta di ridurre il rischio di malattie gravi. I ricercatori hanno scoperto che anche una piccola quantità di attività vigorosa quotidiana era collegata a un rischio più basso di diverse condizioni importanti.

\_\_\_\_\_, pubblicato sull'European Heart Journal, ha mostrato associazioni con \_\_\_\_\_ minore di diabete di tipo 2, malattia cardiovascolare, demenza, malattia renale cronica, malattia respiratoria cronica e altre condizioni. L'esercizio vigoroso non significava allenamento estremo. Si riferiva piuttosto a un' \_\_\_\_\_ abbastanza intensa da far respirare con fatica una persona e permetterle di dire solo poche parole.

I ricercatori hanno utilizzato dati della UK Biobank su circa 96.000 persone la cui attività è stata misurata con fitness tracker da polso e su altre 375.000 che hanno riferito il proprio esercizio. In entrambi i gruppi, chi svolgeva una maggiore quota di attività vigorosa aveva un rischio di malattia più basso, anche quando l'attività fisica totale era simile. Per alcune malattie, soprattutto quelle legate al sistema immunitario e la demenza, l'intensità sembrava particolarmente importante.

I benefici seguivano un modello dose-risposta, ma sembravano stabilizzarsi quando l'attività vigorosa raggiungeva circa il 4% o il 5% del movimento totale. Gli esperti dicono che si può aumentare l'intensità gradualmente con camminate veloci, salite brevi o scale. Per molte persone, bastano pochi minuti intensi distribuiti nella settimana per ottenere benefici significativi.

## Quiz di memorizzazione del vocabolario

1. Che cosa dice lo studio sull'intensità dell'esercizio e il rischio di malattia?
2. Come hanno misurato i ricercatori l'attività in un grande gruppo?
3. Perché l'attività vigorosa era particolarmente importante per alcune malattie?
4. Che cosa è successo quando l'attività vigorosa ha raggiunto circa il 4%-5% del movimento totale?
5. Che cosa suggeriscono gli esperti per aggiungere intensità in sicurezza?

## Domande di discussione

Perché pensi che l'intensità dell'esercizio sia stata sottolineata meno del volume totale?

Quali sono i benefici e i rischi nel consigliare più attività vigorosa?

Come si può inserire l'esercizio intenso nella vita quotidiana senza sentirsi sopraffatti?

Prova questo articolo in altre lingue e livelli:

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Beginner) , Spanish (Intermediate) , French (Beginner) , French (Intermediate) , Italian (Beginner) , German (Beginner) , German (Intermediate)