

Tennis: lo sport amico di una vita più lunga

Per uno studio finlandese si riduce del 47% il rischio di morire per malattie cardiovascolari

— 8 Dicembre 2016

Fare sport fa bene. Alcuni sport però fanno meglio di altri, soprattutto se si considera la disciplina praticata in rapporto alla longevità. A stabilirlo è uno studio realizzato dal 'Ukk Institute for health promotion research' di Tampere (Finlandia), pubblicato sul 'British journal of sports medicine'. Gli sport più indicati in tal senso sono il tennis e lo squash: con loro la probabilità di morire per malattie cardiovascolari diminuisce della metà rispetto a quella di chi non pratica alcuno sport.

Lo studio è stato condotto su 80mila abitanti di Inghilterra e Scozia, ai quali è stato sottoposto un questionario riguardante le attività sportive svolte dal 1994 al 2008. Dalla loro analisi, che ha riguardato anche fattori esterni come il fumo, è emerso che gli sport che danno i maggiori benefici sono il tennis e lo squash (47%), seguiti dal nuoto (28%) e dall'aerobica (27%).

Inferiori alle attese, invece, sono stati i risultati ottenuti per il ciclismo e per la corsa. Secondo l'autore principale della ricerca, Pekka Oja, questo potrebbe dipendere dall'età dei corridori per la corsa, che sono troppo giovani per riscontrare benefici collegati alla longevità, e per l'uso fatto della bicicletta nel caso del ciclismo, con la bici utilizzata per scopo ricreativo e come mezzo di trasporto in città e non come attività sportiva.

Che si scelga il tennis o qualsiasi altra attività, fare sport è comunque preferibile alla sedentarietà. L'attività fisica infatti riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2, il rischio di obesità, i livelli di pressione arteriosa e del colesterolo, il rischio di sviluppo di alcuni tumori come quelli del colon e del seno; riduce lo stress e previene l'ansia e la depressione; previene i comportamenti a rischio (alcol, fumo, diete non sane); favorisce il benessere psicologico.