Chi ottiene più benefici per la salute dall’esercizio fisico, le donne o gli uomini?

Un nuovo studio dello *Smidt Heart Institute* mostra che donne e uomini ottengono benefici diversi dagli stessi livelli di esercizio.
Chi ottiene di più?
E quanti minuti attivi a settimana ti servono a seconda del tuo sesso?

^^

U.S. Vicarello 1919 agosto 2025
www.usv1919.it

I ricercatori hanno analizzato i dati di oltre 400mila adulti, di cui il 55% donne. I partecipanti sono stati intervistati tra gli anni 1997 e 2019 e hanno fornito dati sulla loro attività fisica. Lo studio è stato realizzato per esaminare come la frequenza, la durata, l'intensità e il tipo di attività fisica si riferiscono ai risultati sulla salute in entrambi i sessi.

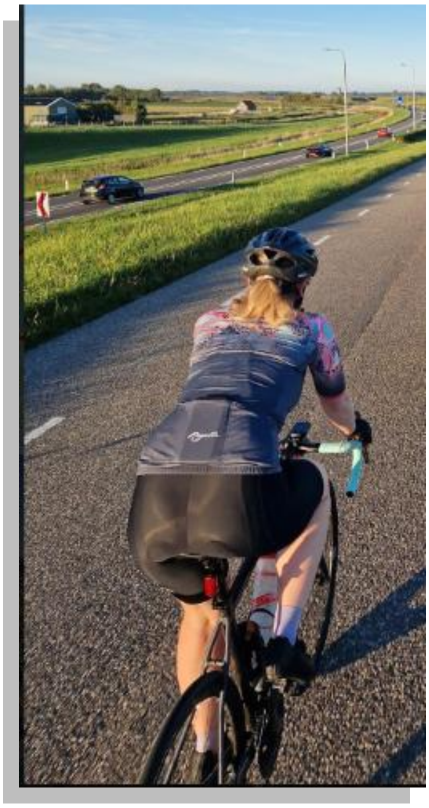
Il rischio di mortalità è ridotto del 24% per le donne e del 15% per gli uomini

Lo studio ha confermato ciò che tutti sappiamo, ovvero che le persone che fanno esercizio fisico hanno in media una salute molto migliore rispetto alle persone sedentarie. Ma la differenza tra donne e uomini è ciò che ha sorpreso persino gli stessi ricercatori.

"Per tutti gli adulti impegnati in qualsiasi attività fisica regolare, rispetto all'essere inattivi, il rischio di mortalità era prevedibilmente inferiore. Curiosamente, però, il rischio di mortalità è stato ridotto del 24% nelle donne e del 15% negli uomini", ha affermato Susan Cheng, MD, autrice senior dello studio.

"Le donne sono storicamente e statisticamente rimaste indietro rispetto agli uomini nell'impegnarsi in esercizi significativi.

L’interessante di questo studio è che le donne possono ottenere di più da ogni minuto di attività da moderata a vigorosa rispetto agli uomini. È un concetto incentivante che speriamo le donne prendano a cuore”, ha aggiunto Martha Gulati, MD, co-autrice principale dello studio.



Le donne hanno bisogno di meno esercizio per ottenere lo stesso beneficio

Lo studio ha inoltre dimostrato che il vantaggio che le donne sembrano avere si applica a molti tipi diversi di esercizio, dal ciclismo al sollevamento pesi.

- ✓ **Esercizio aerobico da moderato a vigoroso** – Con attività come camminare a ritmo sostenuto o andare in bicicletta, gli uomini hanno raggiunto il massimo beneficio a 5 ore a settimana. Le donne hanno ottenuto lo stesso beneficio esercitandosi poco meno di 2,5 ore a settimana.
- ✓ **Allenamento della forza** : con esercizi incentrati sulla forza come il sollevamento pesi o esercizi per il core, gli uomini hanno ottenuto il massimo beneficio eseguendo 3 sessioni a settimana, mentre le donne hanno ottenuto lo stesso beneficio con una sola sessione a settimana.

Gli autori hanno notato che le donne continuavano a ridurre il rischio di mortalità se facevano più di 2,5 ore a settimana di attività aerobica o due o più sessioni di forza a settimana.

Obiettivo 300 minuti attivi a settimana

Lo studio conclude che, con tutti i tipi di esercizio e con le variabili prese in considerazione, gli uomini ottengono un beneficio massimo di sopravvivenza con 300 minuti di attività da moderata a intensa alla settimana, mentre le donne ottengono lo stesso beneficio con 140 minuti alla settimana. Ma le donne continuano a ottenere ulteriori benefici fino a 300 minuti alla settimana. Quindi, l'obiettivo rimane lo stesso per entrambi i sessi, le donne hanno solo più da guadagnare rispetto agli uomini.
"Spero che questa ricerca pionieristica possa motivare le donne che attualmente non sono impegnate in un'attività fisica regolare a capire che sono nella posizione di ottenere enormi benefici per ogni incremento di esercizio fisico regolare che riescono a investire nella loro salute a lungo termine " ha affermato Christine M. Albert, MD.

Lo studio di cui tratta questo articolo :

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109723083134?via%3Dihub

---

ARTICOLO ORIGINALE:

https://www.welovecycling.com/wide/2024/04/11/who-gets-more-health-benefits-from-exercise-women-or-men/

^^

U.S. Vicarello 1919 agosto 2025
www.usv1919.it