

# ATTIVITA' FISICA, DIETA, SALUTE

Ci sono ancora molte persone che fanno esercizio fisico, come il ciclismo, con l'illusione che sia una maniera per evitare i danni di un modo sbagliato di mangiare. Insomma fare attività fisica per bruciare le “ciambelle” ed evitare di affrontare la questione di una dieta sana.



Spesso vediamo pubblicità ingannevoli che magnificano i benefici dell'esercizio al fine di convincere i consumatori che allenandosi intensamente ci si può permettere di mangiare di tutto. Si alimenta così il mito sull'esercizio che supera una dieta sbagliata.

“Vado in bici perchè mi diverte, perché fa bene alla salute e perché mi permette di mangiare quello che voglio!”

Un discorso che abbiamo sentito, e magari pure fatto, tante volte.

Ma che rapporto c'è fra attività fisica e dieta? Basta una attività fisica, magari intensa, a vincere i danni provocati da una dieta sbagliata?

A queste domande è dedicato uno studio dell'Università di Sidney, pubblicato dal "*British Journal of Sports Medicine*" che ha cercato di valutare gli

effetti indipendenti e interattivi di dieta ed esercizio fisico su tutte le cause di morte con particolare attenzione a malattie cardiovascolari e cancro. I



ricercatori hanno esaminato quasi 350.000 partecipanti analizzando i dati presenti nella biobanca britannica con collegamento ai registri dei decessi del servizio sanitario inglese al 30 aprile 2020.

I partecipanti allo studio, età mediana 57 anni, erano sani all'inizio della ricerca.



Ci pare interessante vedere come gli autori dello studio hanno definito una “dieta di alta qualità”: almeno quattro tazze e mezzo di frutta e verdura al

giorno, due o più porzioni di pesce a settimana, meno di due porzioni di carni lavorate a settimana e non più di cinque porzioni di carne rossa a settimana.

I livelli di attività fisica sono stati valutati anche sulla base di un questionario.

Ai partecipanti è stato chiesto quanti minuti hanno trascorso camminando, impegnandosi in un'attività fisica moderata (ciclismo stazionario, pesi leggeri) e in un'attività fisica di resistenza che è durata più di 10 minuti alla volta.

I ricercatori hanno scoperto che i partecipanti con i livelli di attività più elevati che hanno anche adottato una dieta di qualità più elevata hanno ridotto il rischio di mortalità per tutte le cause del 17%, ridotto il rischio di mortalità di malattie cardiovascolari del 19% e quella per tumori del 27% rispetto a quelli con la dieta di qualità più bassa e la quantità più bassa di esercizio.



Si dirà che non ci voleva uno studio per capire che mangiare sano e fare sport diminuisce le probabilità di contrarre malattie e di morire presto.

Infatti l'interesse dello studio sta nella seconda conclusione: la dieta di migliore qualità da sola senza esercizio fisico non ha avuto alcun effetto sul rischio di mortalità per tutte le cause o sul rischio di mortalità cardiovascolare.

Interessante anche la terza conclusione della ricerca: a breve termine, fare molto esercizio può impedire di ingrassare dopo aver mangiato troppo. Il problema è l'impatto dell'eccesso di cibo su altri aspetti della salute, nonché il fatto che non è sempre possibile mantenere un volume elevato di esercizio.

Per questo è fondamentale abituarsi a mangiare "bene".



L'autrice principale, la professoressa Melody Ding ha sintetizzato: *“Sia l'attività fisica regolare che una dieta sana svolgono un ruolo importante nel promuovere la salute e la longevità. Alcune persone potrebbero pensare di poter compensare gli impatti di una dieta povera con alti livelli di esercizio o compensare gli impatti di una scarsa attività fisica con una dieta di alta qualità, ma i dati mostrano che sfortunatamente non è così”*.

*“Aderire sia a una dieta di qualità che a una sufficiente attività fisica è importante per ridurre in modo ottimale il rischio di morte per tutte le cause, malattie cardiovascolari e tumori”*, afferma il coautore Joe Van Buskirk.

Consigli per chi fa esercizio fisico: cerca di mangiare consapevolmente. Non pensare al cibo solo come alla fonte di calorie da bruciare durante l'esercizio. Apporta piccoli miglioramenti in ciò che mangi e mantienili a lungo termine. Le diete estreme e le soluzioni rapide in genere fanno più male che bene, quindi evitale.

Per concludere: diversamente da quanto credono in molti secondo la ricerca australiana l'esercizio fisico se accompagnato da una dieta sbagliata non basta a garantire una buona salute e una diminuzione delle probabilità di morte.

## **FONTI**

<https://scitechdaily.com/no-exercise-cant-make-up-for-a-bad-diet/>

<https://www.welovecycling.com/wide/2022/09/02/a-healthy-diet-is-not-enough-you-need-exercise-to-live-longer-too/>

<https://bjsm.bmj.com/content/56/20/1148>

<https://www.openaccessgovernment.org/high-levels-of-physical-activity-do-not-counteract-poor-diets/139697/>

