

■ STILE DI VITA

Attività fisica: i benefici degli *exercise snacks*

C'è chi li chiama "exercise snacks", chi preferisce il sintetico *snackactivity*, chi invece l'acronimo più "serioso" di Vilpa (*vigorous intermittent lifestyle physical activity*), ma tutti, con poche differenze, si riferiscono a un approccio all'attività fisica caratterizzato da **brevi periodi di esercizio ad alta intensità distribuiti nell'arco della giornata**, da fare al lavoro o a casa.

Possono includere attività pianificate e strutturate aerobiche (ad esempio sprint sulle scale), di forza (ad esempio brevi attività a corpo libero) o basate sull'equilibrio (per es. Tai Chi), o una combinazione di tutte e tre (come trasportare borse della spesa pesanti), ma anche la camminata veloce per esempio per prendere un mezzo pubblico (tipico dei pendolari). Data la loro brevità e la mancanza di necessità di attrezzature o strutture, gli *exercise snacks* possono aggirare uno degli ostacoli all'attività fisica più spesso citati, la mancanza di tempo, e quindi si pensa possano rappresentare una strategia attraente e fattibile per gli individui non in grado o non disposti a impegnarsi in forme di attività fisica che comportano sessioni di esercizio strutturate da effettuare nel tempo libero. Ma tutto ciò è sufficiente per avere benefici sulla salute?

Una recente review ha voluto rac-

ogliere i dati disponibili a riguardo, in particolare esplorando le differenti definizioni di *exercise snacks* e i loro effetti sulla mortalità e morbidità. Sono stati presi in considerazione 32 studi.

► **Cosa dicono gli studi**

Gli *exercise snacks* sono risultati gestibili e accettabili in tutti gli studi. I tassi di mantenimento erano elevati (90-100%) e si è registrata una buona aderenza (80-100%). La maggior parte dei partecipanti ha valutato questi tipi di intervento come divertenti e ha pianificato di continuare a farli.

Tre studi epidemiologici hanno misurato le associazioni tra Vilpa e mortalità tipo-specifica o incidenza di eventi avversi cardiovascolari maggiori o cancro. Il primo studio ha rilevato che la partecipazione a una combinazione di attività fisica intensa e Vilpa era inversamente associata al rischio di mortalità per tutte le cause, cardiovascolare e per cancro. Alla quantità mediana di Vilpa (tre sessioni al giorno della durata di 1 o 2 minuti ciascuna), le riduzioni del rischio di mortalità per tutte le cause e per cancro sono state del 38-40% e le riduzioni del rischio di mortalità per malattie cardiovascolari sono state del 48-49% rispetto a coloro che non la praticavano.

Il secondo studio ha rilevato che la pratica di Vilpa (periodi fino a 1 minu-

to per una media di 4.5 minuti al giorno) era associata a un rischio inferiore del 20% di incidenza di cancro rispetto a quelli che non la praticavano.

Il terzo studio ha rilevato che, rispetto a coloro che hanno eseguito attività fisica intermittente da moderata a vigorosa con periodi di attività <1 minuto, la partecipazione a periodi più lunghi, di 1-3 minuti, 3-5 minuti o 5-10 minuti, è stata associata a riduzioni della mortalità crescenti, rispettivamente del 34%, 44% e 52%. Le riduzioni del rischio di eventi cardiovascolari avversi maggiori sono state del 29%, 38% e 41%, rispettivamente per periodi di 1-3 minuti, 3-5 minuti e 5-10 minuti, suggerendo nel complesso che questi risultati aprono nuove possibilità per strategie efficienti in termini di tempo per promuovere l'attività fisica e migliorare la salute.

Livia Tonti

- Jones MD, et al. *Exercise Snacks and Other Forms of Intermittent Physical Activity for Improving Health in Adults and Older Adults: A Scoping Review of Epidemiological, Experimental and Qualitative Studies. Sports Med 2024; doi: 10.1007/s40279-023-01983-1.*



Salire le scale a piedi è uno dei possibili *exercise snacks*