

■ PREVENZIONE

Let's dance? Sì perché fa bene al cuore

Aumentare il livello di attività fisica per ridurre del 20% le morti per patologie cardio-cerebro-vascolari è tra gli obiettivi dell'*Impact Goals 2020* dell'American Heart Association (AHA). Secondo le indicazioni dell'AHA negli adulti 150 minuti di attività fisica moderata o 75 di attività intensa o una loro combinazione a settimana riducono il rischio di coronaropatie (www.heart.org). Inoltre è ormai certo che l'attività fisica è un presidio fondamentale nella prevenzione e trattamento di diabete e obesità. Obiettivi in linea con i risultati di uno studio presentato al congresso *Epidemiology and Prevention Lifestyle and Cardiometabolic Health 2016* dell'AHA che dimostrano che sono sufficienti 4 mesi di un corso di danza per migliorare la forma fisica e la velocità di camminata, condizioni che hanno la potenzialità di ridurre il rischio CV (Abs P246). Nella ricerca i partecipanti hanno seguito il programma "BAILAMOS", che include merengue, bachata, cha cha cha, salsa, comprendente due lezioni di danza/settimana per 4 mesi o a frequentare un programma educativo. Dopo 4 mesi, i ricercatori hanno evidenziato che i "salseri" camminavano più velocemente ed erano più performanti dal

punto di vista fisico, rispetto all'inizio dello studio. In particolare erano in grado di coprire una distanza di 400 metri in meno di 392", rispetto ai 430" impiegati nel test iniziale. Per contro, le persone del gruppo "educazione sanitaria" non hanno mostrato grandi miglioramenti.

▶ Ipertensione arteriosa

Al recente congresso della Società Italiana per la Prevenzione Cardiovascolare di Napoli si è svolta una "lifestyle session" dedicata al ruolo della danza negli ipertesi. È stato ad esempio dimostrato che, riducendo di 2 mmHg la PAS in soggetti di mezza età, si riduce del 7% il rischio di mortalità per ischemia e altre cause CV e del 10% il rischio di mortalità da ictus. Un'attività fisica regolare consente di abbassare mediamente la PAS di 3.1 mmHg. **Massimo Volpe**, ordinario di cardiologia dell'Università "La Sapienza" di Roma ha chiarito: "In generale gli sport più indicati in questi soggetti sono quelli con metabolismo aerobico - dunque di resistenza piuttosto che di potenza - e a medio o basso impegno cardiocircolatorio. La danza non solo possiede queste caratteristiche, ma porta anche benefici psicologici per la sua

natura piacevole, sia se praticata da soli o in compagnia. Può essere percepita come un hobby piuttosto che come uno sforzo fisico imposto o una terapia, ed ha così tanti stili e forme che può essere adattata a qualunque età e condizione".

▶ Studio "Ballando"

Rendere complianti i pazienti adulti a un programma di attività fisica rimane un percorso complesso. Su questo assunto un gruppo di ricercatori, tra cui **Giulio Marchesini**, Ordinario di Tecniche Dietetiche, Università di Bologna, ha condotto lo studio "BALLANDO" (Benefici dell'Attività Ludica sui Livelli di A1c e grasso viscerale nel Diabete e Obesità) (*Diabetol Metab Syndr 2014; 6: 74*). Obiettivo era valutare gli effetti cardio-metabolici e psicologici del ballo, quale attività fisica ludica di moderata intensità, in 100 soggetti con DMT2 e/o obesità di entrambi i sessi con età media 59 anni). 42 soggetti hanno seguito un programma di balli di gruppo in sessioni da 2 ore bisettimanale (totale, 17.5 MET/h/settimana). Lo studio ha dimostrato che il ballo può essere proposto con successo come attività fisica ludica nella diabetesi, con risultati superiori ad altre proposte di attività fisica.



Attraverso il presente QR-Code è possibile visualizzare con tablet/smartphone l'intervista a Giulio Marchesini