

SPORT E SALUTE

## Giocare a tennis allunga la vita di quasi 10 anni (il doppio del calcio)

Uno studio epidemiologico danese pone al primo gradino del podio per longevità il tennis e in generale gli sport di gruppo. Il supporto sociale farebbe calare lo stress

di CRISTINA MARRONE

di Cristina Marrone



(Getty Images)

L'elisir di lunga vita? Giocare a tennis. O più in generale impugnare una racchetta. Lo dice la scienza (e non è la prima volta). L'ultimo studio epidemiologico che mette in relazione sport e longevità si è focalizzato su 8.600 cittadini di Copenaghen, in Danimarca. Per 25 anni, dal 1991 al 2017, i ricercatori hanno monitorato la loro salute e il loro stile di vita attraverso lunghi questionari sul loro

stile di vita. Il risultato conferma quello che è già scientificamente noto, e cioè che lo sport, a prescindere dall'attività praticata, allunga la vita rispetto a chi è sedentario. Ma lo studio, a cura del Saint Luke's Mid America Heart Institute di Kans e pubblicato sulla rivista [Mayo Clinic Proceedings](#) è andato oltre, scendendo nel dettaglio delle singole discipline e mettendo l'accento sulla socialità: gli sport di gruppo o con almeno due persone allungano la vita più di quelli che si praticano in solitaria.

**LA CLASSIFICA** Emerge che niente fa vivere più a lungo del **tennis**, sport che regala ben 9,7 anni in più rispetto a chi non pratica attività fisica. Secondo nella classifica della longevità c'è il **badminton**, che fa guadagnare 6,2 anni. Terzo gradino del podio per il **calcio**, 4,7 anni. Fuori dal podio il **ciclismo** (3,7 anni in più), il **nuoto** (3,4 anni in più), la **corsa** (3,2 anni in più), la **ginnastica ritmica** (3,1 anni in più). All'estremo peggiore di questa classifica si colloca il **fitness**, l'attività in palestra con appena 1,5 anni guadagnati. Queste associazioni sono rimaste invariate indipendentemente dall'istruzione, dallo stato socio economico e dall'età delle persone.

**LE ATTIVITÀ IN COMPAGNIA** I ricercatori evidenziano come le pratiche sportive che si praticano in compagnia, almeno due persone, offrano maggiori benefici per la salute. Del resto è risaputo che gli sport di squadra, o che comunque mettono a tu per tu con l'avversario come il tennis, oltre a portare vantaggi per muscoli e cuore ne portano anche per l'interazione sociale. «Sappiamo da altre ricerche - spiega James O'Keefe, coautore dello studio - che il supporto sociale contribuisce alla diminuzione dello stress». Ma non è chiaro se i benefici di una maggiore longevità derivino solo da qui o anche da altri fattori socio-economici.

**LO STUDIO PRECEDENTE** Non è la prima volta che il tennis arriva sul più alto gradino del podio nella classifica della longevità. Da uno studio pubblicato sul [British Journal of Sport Medicine](#) pubblicato nel 2016 che aveva coinvolto più di 80mila persone monitorate per 9 anni era emerso che il rischio di morte era risultato minore del 47% per chi praticava sport da racchetta (tennis, squash o badminton) rispetto a chi era sedentario. Percentuale che saliva al 56% per quanto riguardava i problemi cardiovascolari.

**SPORT E LONGEVITÀ** Ma esiste davvero uno sport che dona più longevità degli altri? In generale non è così e l'importante è praticare un'attività fisica che piaccia e non annoi. «Il tennis è uno sport con eccellenti caratteristiche per far bene alla salute, che ha anche il vantaggio che può essere praticato per tutta la vita. Ritengo che tutti gli sport, se praticati per tutta la vita a una intensità e frequenza adeguata, possano dare un incremento della longevità e una diminuzione della mortalità» chiarisce **Gianfranco Beltrami**, professore a contratto all'Università degli Studi di Parma e specialista in Medicina dello Sport. «Ogni attività - aggiunge -, per dare benefici alla salute, deve essere però praticata secondo criteri di periodicità e intensità corretti. Vale a dire almeno due o tre ore alla settimana suddivisi in tre sedute settimanali, con un'intensità che non deve essere troppo blanda perché fa poco, ma neanche esagerata perché può produrre sia radicali liberi (fattori pro invecchiamento), con il rischio di traumi e sovraccarico articolare».