

Cosa succede se non si fa attività fisica? Il cuore ne paga il prezzo dopo 12 anni (a volte molto prima)

L'impatto della sedentarietà si fa sentire in tempi brevi: chi ha avuto un infarto o un ictus ha smesso di fare attività fisica in media da 12 anni, in qualche caso da appena due anni

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 27 ottobre 2025)



L'**esercizio fisico** è uno degli strumenti più potenti **per mantenere il cuore in salute a lungo**: lo conferma [un recente studio pubblicato su JAMA Cardiology](#), secondo cui un calo dell'attività fisica si associa a un incremento consistente del rischio di eventi cardiovascolari dopo 12 anni, talvolta perfino dopo due anni appena. Mantenersi sempre in movimento è quindi essenziale per prevenire disabilità e perdita di funzionalità, ma anche per diminuire il rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche.

L'inizio del declino

Per la ricerca sono stati analizzati i dati di oltre 3mila partecipanti allo studio CARDIA (Coronary Artery Risk Development in Young Adults), che è iniziato nel 1985-1986 e fino al 2020-2022 ha seguito i volontari monitorandone l'attività fisica per dieci volte lungo l'arco degli anni. I risultati mostrano che la maggioranza delle persone ha avuto un calo nel livello di attività fisica, passando dal raccomandato esercizio moderato-vigoroso a un movimento meno frequente e intenso, al momento del passaggio nella mezza età: «Questo evidenzia quanto sia difficile mantenere comportamenti salutari nel tempo, anche fra adulti in salute», scrivono gli autori. «Poiché il grado

di attività fisica è strettamente correlato alla salute cardiovascolare e generale, individuare il momento in cui inizia il declino è importante per poter intervenire prima che le buone abitudini si deteriorino».

Conseguenze (negative) rapide

I dati raccolti indicano infatti che nei partecipanti che avevano avuto un [infarto](#), un [ictus](#) o una [coronaropatia](#) si poteva spesso osservare un calo nell'attività fisica a partire da 12 anni prima; se poi il declino dell'esercizio è particolarmente accelerato e si passa dall'essere sportivi al divano in poco tempo, è velocissimo anche il conto che presenta il cuore, con eventi cardiovascolari che si manifestano nel giro di appena due anni. I ricercatori spronano all'ottimismo, sottolineando che c'è comunque una finestra temporale ampia in cui correre ai ripari: nei 12 anni prima che il cuore faccia le spese della sedentarietà c'è tempo e modo per ricominciare a muoversi, basta volerlo. «L'esercizio influenza direttamente fattori di rischio cardiovascolari come la [pressione arteriosa](#), i livelli di [lipidi](#), la [glicemia](#), il [peso corporeo](#): fare in modo che tutti continuino a praticare esercizio nel corso della vita adulta può aiutare a prevenire le malattie cardiovascolari, soprattutto se riusciamo a supportare al momento giusto chi è più a rischio di "rallentare" con l'attività fisica», concludono i ricercatori.

[Attività fisica: quale e quanta farne a tutte le età, i benefici e perché «ogni movimento conta»](#)