

Quali sono gli sport che allungano la vita? Dal tennis alla camminata: le ricette vincenti per la longevità

Partendo dall'assunto che «Ogni movimento conta» esaminiamo i fattori che portano alcune attività motorie ad aggiungere anni di vita al calendario. Come programmare il proprio allenamento su misura per la longevità (Fonte: <https://www.corriere.it/> 22 gennaio 2026)



«Longevità» è una delle parole chiave più cercate nei motori di ricerca di ogni dove: chi sta bene e può permettersi (anche economicamente) di guardare al futuro aspira a rallentare l'invecchiamento e vivere più a lungo, ovviamente in buona (o discreta) salute. E i margini di successo ci sono: al di là degli elisir (fasulli) e dei ritrovati della scienza (che hanno ancora molta strada da fare), alcune **strategie efficaci** per aggiungere anni al calendario sono alla portata di tutti.

Tra queste lo sport. Secondo la maggior parte delle ricerche, infatti, la **genetica incide per circa il 25% sulla durata della vita** di una persona, mentre la **dieta, l'ambiente, l'esercizio fisico** e altri fattori legati allo stile di vita costituiscono **il resto**.

È dimostrato

L'esercizio fisico regolare è considerato scientificamente uno dei modi più efficaci per vivere di più.

Gli studi sono concordi e dimostrano costantemente che l'attività fisica è collegata a un minor rischio di cancro, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, ma anche depressione e demenza.

Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) parlano di un **obiettivo** (per gli adulti sani) di almeno **150 minuti** di esercizio aerobico di intensità moderata **a settimana e 75 minuti** di intensità vigorosa.

Quali sport preferire, il «caso» tennis

A livello pratico, cosa scegliere? **Esistono sport che più di altri allungano la vita?**

Pare di sì, ad esempio diversi studi hanno evidenziato i benefici del **tennis** sulla longevità.

Un'importante ricerca danese ha scoperto che i tennisti vivevano **quasi 10 anni in più** rispetto ai loro coetanei sedentari.

Nella classifica stilata dai danesi, al secondo posto c'era il **badminton**, che farebbe guadagnare 6,2 anni, seguiva il **calcio** con 4,7 anni. Subito 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 si collocava 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.

«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**, specialista in Medicina dello sport, **vicepresidente nazionale della Federazione Medico Sportiva Italiana**.

Altri fattori vincenti nel tennis sono che **allena tutto il corpo**, che richiede rapidi cambi di direzione (che **migliorano l'equilibrio** e riducono in potenza il rischio di cadere), ma soprattutto è praticabile **fino a tarda età** e favorisce intrinsecamente la **socialità**.

Altri sport

Molti altri sport sono associati a benefici per la **longevità**. Ad esempio, in uno studio condotto su circa 300.000 anziani negli Stati Uniti, il **ciclismo** era collegato a minor rischio di morte pari al 3% in un periodo di 12 anni, il **nuoto** a un rischio inferiore del 5% e il **golf** a un rischio minore del 7%, rispetto a chi praticava altre attività.

Camminare, ma quanto?

L'attività fisica non «strutturata» più benefica e alla portata di tutti è la **camminata**, addirittura è stato calcolato che «percorrendo la stessa distanza, chi cammina brucia più grasso rispetto a chi corre, con il vantaggio di «infierire» meno sulle articolazioni, soprattutto se si è in forte sovrappeso od obesi», segnala Gianfranco Beltrami.

«In generale conviene **privilegiare il tempo** rispetto alla distanza. Per quanto riguarda la quantità, il **minimo**, per garantirsi tutti i benefici possibili, è camminare per **trenta minuti dalle**

tre alle cinque volte a settimana. L'ideale sarebbe riuscire a percorrere diecimila passi al giorno se si hanno meno di 60 anni, mentre sopra i 60 anni vanno bene ottomila passi e oltre i 70 anche cinquemila», precisa lo specialista.

L'allenamento perfetto, la ricetta

Al di là del singolo sport, ci sono alcune **caratteristiche** degli allenamenti che allungano la vita più di altre. La **ricetta vincente** deve comprendere una combinazione di questi esercizi:

- l'allenamento della **forza** (qualsiasi esercizio che comporti il sollevamento di pesi o la resistenza per sviluppare i muscoli), fondamentale per prevenire il naturale declino muscolare;
- un esercizio **aerobico** (camminare, correre, nuotare, andare in bici o simili). Garantisce che cuore, polmoni e muscoli siano più forti ed efficienti;
- esercizi mirati al mantenimento dell'**equilibrio**, nell'ottica di prevenzione delle cadute.

E anche se si è fatta una vita sostanzialmente sedentaria, cominciare un'**attività fisica** non può che portare benefici alla salute, anche in tarda età. Uno studio dall'[American Heart Association](#) ha scoperto che per chi ha più di 70 anni **camminare 500 passi in più al giorno** (all'incirca 400 metri) è associato a un rischio inferiore del 14% di andare incontro a malattie cardiache e [ictus](#).

Non solo, è ormai provato che l'**attività fisica** mantenga il cervello giovane, **rallentando il declino cognitivo**.

I due elementi chiave

«Ogni attività - precisa Beltrami -, 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 radicali liberi (fattori pro invecchiamento), con il rischio di traumi e sovraccarico articolare».

Gli ultimi due **consigli**, ma altrettanto importanti, sono:

- preferire uno sport che favorisca la **socialità** (uno dei cardini della longevità);
- scegliere un'**attività che piaccia davvero** (e cambiarla nel tempo).

Ci sono molti modi per **connettersi ad altre persone**, anche per sport considerati solitari come la corsa e **non annoiarsi è la chiave per non abbandonare il movimento**, anzi, spesso è l'ingrediente fondamentale, perché moltissimi sedentari lo sono perché non hanno mai trovato un'attività che li abbia coinvolti o si sono lasciati convincere a praticarne una (tipo il fitness in palestra citato sopra) controvoglia.

Il motto è «*Every move counts*», ovvero «Ogni movimento conta», che è appunto lo slogan dell'Oms che apre l'introduzione alle «Linee Guida su attività fisica e comportamento sedentario».

Approfondisci

[Come raggiungere la forma fisica ottimale in base all'età: fai i test della forza](#)

[Test sull'invecchiamento, quali sono i più affidabili? Lavarsi i denti su una gamba sola o camminare contando a ritroso](#)