

Longevità: allenarsi per un minuto al giorno con gli «spuntini di esercizio» migliora la salute

Si chiamano *exercise snacks*: salire le scale, camminare veloce, fare esercizi a corpo libero ad alta intensità. Una ricerca dimostra che svolgerle per pochi minuti al giorno riduce del 40 per cento il rischio di mortalità (Fonte: <https://www.corriere.it/> 14 febbraio 2026)



Se vi dicessero che bastano **pochi minuti al giorno di esercizio fisico intenso** per migliorare la salute, cambierebbe qualcosa nella vostra motivazione?

La domanda non è banale e riguarda circa un terzo della popolazione adulta mondiale: [secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità](#) (Oms), il **31% degli adulti**, pari a circa 1,8 miliardi di persone, **non raggiunge i livelli raccomandati di attività fisica**.

Le **ragioni** più frequenti sono la mancanza di tempo, la scarsa motivazione e, in molti casi, un'idea ancora radicata che l'esercizio davvero efficace debba consistere in lunghe sessioni faticose.

Negli ultimi anni, tuttavia, un numero crescente di studi ha cominciato a esplorare un approccio diverso, **più breve e accessibile**, pensato per adattarsi alla vita quotidiana di chi fatica a dedicare tempo all'attività fisica: si chiama ***exercise snacking***, letteralmente «spuntini di esercizio».

Allenamenti da 1 minuto

Sono brevi sessioni di **esercizio fisico intenso**, della durata di **un minuto o meno**, da **ripetere più volte** nel corso della giornata, intervallate da ore di attività sedentaria o a bassa intensità, come lavorare al computer o guardare la televisione.

L'obiettivo è **interrompere i lunghi periodi di inattività**.

Gli studi che lo dimostrano

Una meta-analisi [pubblicata pochi mesi fa sul *British Journal of Sports Medicine*](#) ha sintetizzato i risultati di più studi clinici per valutare l'efficacia di questo approccio negli adulti sedentari. È emerso che gli *exercise snacks* sono associati a un **miglioramento della capacità cardiorespiratoria**, uno degli indicatori più affidabili dello stato di salute cardiovascolare. Lo studio ha evidenziato che **l'83% dei partecipanti ha mantenuto la routine per almeno tre mesi, un risultato non scontato** se si considera il tasso di abbandono tipico nei programmi di allenamento.

Invece, in un trial controllato randomizzato [pubblicato nel 2024 sulla rivista *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*](#) un gruppo di partecipanti è stato istruito a compiere **tre salite di scale da 30 secondi ciascuna**, distribuite nel corso della giornata, **per tre giorni alla settimana**; il secondo gruppo ha seguito un protocollo classico di **ciclismo a intensità moderata per 40 minuti, sempre tre volte alla settimana**. Dopo sei settimane, i ricercatori hanno osservato che il gruppo degli *exercise snacks* aveva ottenuto un miglioramento medio del **7% nella capacità cardiorespiratoria**, mentre nel gruppo del ciclismo non si sono registrate variazioni statisticamente significative.

Uno studio osservazionale su oltre 25.000 adulti, [apparso su *Nature Medicine*](#), ha dimostrato che svolgere appena **tre o quattro minuti di attività intensa al giorno** è associato a una **riduzione del 40% del rischio di mortalità** per qualsiasi causa. Ancora più marcata la riduzione del rischio di morte per malattie cardiovascolari, vicina al 50%, rispetto a chi non svolgeva attività intensa.

Impatto sulla longevità

Che cosa suggeriscono queste ricerche? Che le possibili implicazioni per la salute pubblica possono essere profonde considerando che **l'inattività fisica** si stima costi ai sistemi sanitari globali circa 27 miliardi di dollari l'anno. Le persone che non si muovono abbastanza, infatti, presentano un rischio di **mortalità prematura superiore del 20-30%** rispetto a quelle fisicamente attive.

Oltre ai benefici per il cuore, gli *exercise snacks* mostrano potenziali effetti favorevoli anche sul **metabolismo degli zuccheri**. [Secondo una ricerca apparsa su *Diabetologia*](#), per chi soffre di insulino-resistenza **sei piccoli scatti intensi da un minuto** ripetuti prima di colazione, pranzo e cena si sono rivelati più efficaci nel controllare gli zuccheri nel sangue **rispetto a una sessione tradizionale di 30 minuti di camminata continua**.

Tre esercizi studiati

Il vantaggio di questo metodo è la sua estrema **flessibilità**: non servono attrezzature, abbonamenti né c'è il bisogno di mettersi in tuta. Alcuni esempi pratici sono suggeriti da Jack McNamara, docente di Fisiologia dell'esercizio clinico alla *University of East London*:

1. **Salire le scale**: è forse l'esercizio più studiato. Salire rapidamente le scale per 20-60 secondi, due o tre volte al giorno, è sufficiente per stimolare benefici misurabili. Studi condotti su

donne adulte mostrano che aumentando gradualmente fino a cinque rampe al giorno si può ottenere un miglioramento della forma fisica fino al 17% in sole otto settimane.

2. Camminata veloce ad alta intensità: **anche un minuto solo conta**, purché il passo sia sostenuto da rendere difficile parlare. È l'occasione di provare ad accelerare il passo tra la fermata del bus e l'ufficio.
3. Esercizi a corpo libero ad alta intensità: movimenti come affondi o piegamenti contro il muro possono essere eseguiti anche in cucina mentre bolle l'acqua della pasta, a patto che si aumenti la frequenza cardiaca e il respiro, seppur per pochi secondi.

Più si fa, meglio è

Secondo le linee guida globali dell'OMS, gli adulti dovrebbero praticare almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica di intensità moderata, oppure 75 minuti di attività vigorosa, o una combinazione equivalente delle due. Sebbene gli *exercise snacks* **non sostituiscano tutti i benefici di un programma sportivo completo**, rappresentano un **punto di partenza fondamentale per chi si muove poco o nulla**. La loro forza, infatti, non sta tanto nella durata o nell'intensità assoluta, quanto nella capacità di innescare un cambiamento di comportamento perché la chiave per sbloccarsi non è la perfezione, ma la costanza: sessioni anche di soli 20 secondi possono fare la differenza se ripetute con regolarità.

LEGGI ANCHE

- [Garattini e il segreto della longevità: «50 grammi di pasta, 5 km al giorno, frutta cotta, poca carne. Ecco i cibi che allungano la vita, da colazione a cena»](#)
- [Il tesoro genetico del Brasile: così i super centenari svelano i segreti della longevità](#)
- [Confermata la validità scientifica della ricerca sulla longevità nelle zone blu](#)
- [Longevità, i segreti che hanno permesso a Maria Branyas Morera di arrivare a 117 anni: la sorpresa dei telomeri, i tre yogurt e l'intestino](#)
- [Longevità e invecchiamento: predire il futuro tra nuove scoperte e false speranze \(di eterna giovinezza\)](#)
- [Quali sono gli sport che allungano la vita? Dal tennis alla camminata: le ricette vincenti per la longevità](#)
- [Come raggiungere la forma fisica ottimale in base all'età: fai i test della forza](#)