

Quali sono i segreti della longevità? Esercizi aerobici e di forza, si può iniziare anche da adulti di Anna Fregonara

Sono fondamentali per la sintesi di molecole e ormoni che contrastano l'invecchiamento. I consigli di Gianfranco Beltrami, medico dello sport

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 1° luglio 2026)



Elisabetta Canalis, 47 anni, showgirl: segue un training funzionale

Nel 2024, a quasi 91 anni, [Emma Maria Mazzenga](#) ha abbassato di oltre un secondo il proprio record mondiale dei 200 metri piani, portandolo a 50,33 secondi. **Nessuna donna della sua età ha mai corso così veloce.** Per capire come sia possibile, Emma è al centro di due studi appena pubblicati sul *Journal of Applied Physiology*. **Esaminando cuore, polmoni e muscoli, i ricercatori hanno osservato una capacità aerobica vicina a quella di una cinquantenne e una capacità ossidativa muscolare come quella di persone tra i 20 e i 50 anni.** Dietro questa tenuta sembra esserci la costanza negli allenamenti. È un caso limite, che fa però riflettere su quello che sempre più ricerche evidenziano: tra i benefici di un'attività fisica regolare uno sembra essere quello di aiutare a vivere più a lungo e in salute, a qualunque età da adulti si cominci.

Le raccomandazioni

Da decenni gli studiosi cercano la «dose» giusta dell'allenamento. Il consenso scientifico è riassunto dalle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: **150-300 minuti a**

settimana di esercizio moderato, come la camminata veloce, oppure 75-150 di esercizio intenso, più almeno due giorni di allenamento dei muscoli. Ricerche recenti rafforzano queste indicazioni. Uno studio pubblicato sul *British Journal of Sports Medicine* ha seguito 147.374 adulti per un periodo fino a 30 anni e ha individuato un punto ottimale per la forza: **90-119 minuti a settimana si associano a un rischio di morte per qualsiasi causa più basso del 13% rispetto a chi non ne fa.** Oltre i 120 minuti il vantaggio sembra fermarsi.

Massa muscolare

Fino agli anni Duemila una muscolatura robusta era vista soprattutto come fatto estetico e anche in medicina i muscoli contavano per la funzione motoria. «Oggi la visione è cambiata - spiega [Gianfranco Beltrami](#), specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vice presidente Federazione Medico Sportiva Italiana -. I nostri 752 muscoli sono uno dei fattori più studiati per restare in salute a lungo. In media, **dopo i 40-50 anni gli adulti sedentari perdono circa l'1-2% di massa muscolare l'anno**, con un'accelerazione fino al 3% dopo i 60. L'organismo riduce la produzione di ormoni che rallentano l'invecchiamento, come l'ormone della crescita e il testosterone, quando la muscolatura cala. **Allenarla, invece, alza il dispendio energetico, aumenta la massa ossea, aiuta a tenere il peso e migliora la sensibilità all'insulina, evitando l'insulino-resistenza, anticamera del diabete di tipo 2.** Inoltre, durante l'esercizio la muscolatura rilascia miochine, molecole che contrastano l'infiammazione cronica di basso grado, alla base di molte malattie metaboliche, cardiovascolari e di diversi tumori».

Attività aerobiche

Dalla stessa ricerca, infatti, è emerso che chi affianca un'alta dose di movimento aerobico a 1-2 ore di pesi alla settimana sembra avere un rischio di morte inferiore di circa il 45%. «**Le attività aerobiche migliorano la funzione cardiovascolare e respiratoria e il VO2 max** (massimo volume di ossigeno consumabile nell'unità di tempo) legato alla longevità - prosegue l'esperto -. Abbassano la pressione, tengono sotto controllo glicemia e colesterolo e stimolano sostanze benefiche per il cervello».

Flessibilità ed equilibrio

«Per rallentare l'invecchiamento conta anche allenare flessibilità ed equilibrio. **La prima permette di avere una buona qualità di vita.** I carichi sono meglio distribuiti, la postura è corretta ed è più facile essere autonomi - precisa Beltrami -. L'equilibrio ci protegge. **Fermi in piedi gli anziani oscillano più dei giovani e ciò aumenta il rischio di cadute, ma si contrasta con pochi minuti al giorno di esercizi ad hoc.** Per mantenere i risultati nel tempo bisogna variare tipo e intensità dell'attività».

L'autoefficacia per partire

Se serve una spinta per iniziare a muoversi può aiutare quello che nel 1977 lo psicologo Albert Bandura chiamò autoefficacia, **la capacità di svolgere un compito anche quando è difficile, la caratteristica personale più importante che guida il cambiamento comportamentale quando si tratta di attività fisica a lungo termine**. Per metterla in pratica: rendere l'obiettivo realistico, spezzare gli allenamenti in sessioni brevi, dare priorità alle attività che piacciono e divertirsi. Il miglior allenamento è quello che si riesce davvero a mantenere, senza vivere numeri e formule come soglie rigide.

Approfondimenti

[Fare esercizio fisico costante in età avanzata contrasta l'invecchiamento?](#)

[Invecchiare bene si può \(e si misura\): quattro test semplici fanno capire se stiamo seguendo la strada giusta](#)

[Quali sono gli sport che allungano la vita? Dal tennis alla camminata: le ricette vincenti per la longevità](#)

[Le app per lo sport: così la tecnologia aiuta davvero ad allenarsi. Mini guida per un esercizio «sano»](#)

[Come migliorare la performance sportiva? Variare allenamento e uscire dalla comfort-zone](#)