

"VILPA", sapete che cosa sono? Ne bastano cinque al giorno per vivere più a lungo (e in salute) di Valter Longo

È un acronimo per Vigorous Intermittent Lifestyle Physical Activity (Attività Fisica Intermittente Vigorosa): salire le scale, camminare velocemente per andare a lavorare...

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 25 gennaio 2026)



Qualche anno fa, nel centro di Genova, ho preso le scale per arrivare all'ultimo piano di un palazzo. Mentre salivo, mi sono accorto che una ragazza giovane è salita sull'ascensore al pian terreno. Quando sono arrivato al primo piano, lei stava uscendo dall'ascensore e, anche se chiaramente non avrei dovuto dire niente, forse perché mi ricordava una delle mie studentesse, le ho chiesto: «L'ascensore per un piano di scale?». Me ne sono pentito subito, soprattutto dopo che senza dire nulla e avermi ucciso con lo sguardo, si è allontanata.

Questo episodio mi ha ricordato di una foto che uso nelle mie lezioni all'università. L'ho scattata all'uscita della metropolitana di Genova in Piazza De Ferrari, dove ci sono una scala mobile gremita di persone e, accanto, un'enorme scalinata completamente deserta. Quella foto era ispirata a un'immagine americana, nella quale delle persone erano sulle scale mobili che portavano alla palestra mentre la scalinata affianco era vuota. Queste immagini fanno riflettere: è possibile che pochi e brevi periodi di attività fisica vigorosa come salire le scale possano davvero avere effetti salutari? Un nuovo studio conferma che non solo possono avere un impatto sulla salute ma ridurre molto anche il rischio di morire.

Lo studio, svolto dall'Università di Sidney, ha monitorato per circa 7 anni la mortalità di oltre 3.000 persone negli Stati Uniti, che usavano un dispositivo al polso (accelerometro)

per monitorare i periodi giornalieri di VILPA (Attività Fisica Intermittente Vigorosa, per esempio, salire le scale o camminare velocemente per andare a lavorare). Le persone che non praticavano regolare esercizio fisico, ma che per **5 volte al giorno** svolgevano queste **VILPA per solo un minuto** circa avevano un **rischio di morire ridotto del 44%**. Chi ne faceva 8 al giorno presentava una riduzione del 54% del rischio di mortalità in confronto a quelli che non le facevano. Quindi, **meno di 10 minuti al giorno di queste brevi attività fisiche vigorose sono associati a degli effetti sorprendenti sulla longevità.**

Un precedente studio, su oltre 25.000 persone nel Regno Unito, aveva raggiunto conclusioni simili confrontando le persone sedentarie che non praticavano affatto questi VILPA e quelle sedentarie che ne facevano di media 3 al giorno per 1-2 minuti. **Solo pochi minuti al giorno di queste attività VILPA erano associati a una riduzione di circa il 40% del rischio di morte** per tutte le cause o per cancro e a un dimezzamento del rischio di morte da malattie cardiovascolari.

Chiaramente, parte di questi risultati potrebbe essere spiegata da una selezione di una popolazione più sana nel gruppo VILPA, che è in grado di svolgere queste brevi attività vigorose. In altre parole, è più probabile che una persona fragile o malata prenda la scala mobile e non le scale all'uscita della metropolitana. In ogni caso, considerando che **la maggior parte degli adulti in Italia non pratica abbastanza attività fisica** e che bastano solo 5-10 minuti, 5 periodi di VILPA ogni giorno dovrebbero essere praticati da tutti. **Rimane comunque valido il consiglio di svolgere anche 150 minuti a settimana di esercizio fisico e di camminare un'ora al giorno.**

Questi risultati sono in linea con quelli sull'alimentazione in cui una "dieta della longevità" giornaliera è ideale per la salute, ma pochi giorni di dieta mima-digiuno al mese hanno effetti sorprendenti, soprattutto per chi ha una dieta poco salutare. Quindi, in maniera simile, **brevi periodi di attività fisica vigorosa, così come di restrizione calorica più estrema, sembrano dare grandi risultati** per quanto riguarda la salute e probabilmente la longevità.