



di **Paolo Levantino**
Farmacista clinico
e giornalista scientifico.
Past President Agifar Palermo
e Segretario Nazionale Fenagifar



**Leggi
l'articolo**

L'attività fisica è un pilastro fondamentale per la salute e il benessere, con effetti che vanno ben oltre la semplice perdita di peso.

Muoversi regolarmente non solo migliora la qualità della vita, ma può anche prevenire numerose patologie metaboliche e cardiovascolari. In un'epoca in cui la sedentarietà è sempre più diffusa, comprendere il vero impatto dell'esercizio fisico è essenziale per adottare uno stile di vita sano e consapevole.

Per approfondire questo tema, abbiamo intervistato il professor Stefano Zanuso, direttore scientifico della Wellness Foundation.



Il Professor Stefano Zanuso

Attività fisica

pilastro fondamentale per la salute e il benessere

Intervista al professor
Stefano Zanuso



Professor Zanuso, in che modo l'attività fisica influisce sulla longevità e quali sono i suoi benefici concreti sulla qualità della vita?

Secondo un'analisi pubblicata sul British Journal of Sports Medicine¹, se tutti gli individui fossero attivi quanto il 25% più dinamico della popolazione, l'aspettativa di vita media potrebbe aumentare di 5,3 anni. L'effetto è ancora più marcato per le persone meno attive: un'ora aggiuntiva di camminata quotidiana potrebbe tradursi in un incremento medio di 6,3 ore di vita. Ma non si tratta solo di aggiungere anni alla vita, bensì di migliorare la qualità dell'invecchiamento. Un corpo più efficiente significa una maggiore autonomia negli anni avanzati, una riduzione del rischio di malattie croniche e una mente più reattiva. L'attività fisica, infatti, è associata a una minore incidenza di patologie cardiovascolari, diabe-

te di tipo 2 e declino cognitivo. Tuttavia, il segreto di una longevità sana non si esaurisce nell'esercizio fisico: una sinergia tra alimentazione equilibrata, riposo di qualità e gestione dello stress crea le condizioni ideali per un invecchiamento attivo e in salute.

Le Blue Zones mostrano tassi elevati di longevità, ma lo stile di vita dei cittadini che le abitano è caratterizzato più da un'attività fisica spontanea che da un allenamento strutturato.

Questo suggerisce che sia più importante "muoversi di più" durante la giornata piuttosto che fare esercizio intenso nelle sessioni dedicate?

Le Blue Zones offrono un esempio affascinante di come la longevità sia legata a uno stile di vita attivo in modo naturale. Infatti, gli abitanti di queste regioni non necessariamente si allenano in palestra o

seguono programmi di esercizio fisico intensi, ma integrano il movimento nella loro routine quotidiana: camminano spesso, coltivano la terra, usano meno la tecnologia per compiti manuali e mantengono una vita sociale attiva. Questo suggerisce che la chiave per la longevità sia un'attività fisica costante e sostenibile nel tempo.

Muoversi di più nella vita di tutti i giorni – camminare invece di usare l'auto, fare le scale invece dell'ascensore, dedicarsi a hobby attivi come il giardinaggio – può essere più efficace per la salute a lungo termine rispetto a poche sessioni settimanali di allenamento intenso seguite da lunghi periodi di sedentarietà².

Ovviamente, ciò non significa che l'esercizio strutturato non abbia valore e non sia importante: per chi ha uno stile di vita sedentario, magari a causa delle elevate ore lavorative e della mancanza di tempo libero, può e deve essere una soluzione per compensare la mancanza di movimento naturale. Tuttavia, il vero obiettivo dovrebbe essere incorporare più attività spontanea nel quotidiano, in modo da rendere il movimento una parte integrante della propria vita.

Quanto è importante il momento della giornata in cui si svolge l'attività fisica per il metabolismo? L'allenamento mattutino porta benefici diversi rispetto a quello serale per la regolazione ormonale e il bilancio energetico?

In realtà, non esiste un momento migliore e universale per allenarsi, ma piuttosto è bene valutare il tipo di movimento che si fa adattandolo in base agli obiettivi e al ritmo biologico di ciascuno. La cosa più importante rimane la costanza e l'integrazione dell'attività fisica in un contesto di vita equilibrato. Certamente il timing dell'attività fisica

può influenzare il metabolismo, ma i suoi effetti dipendono da diversi fattori individuali. L'allenamento mattutino favorisce una maggiore ossidazione dei grassi (+29%), migliora la sensibilità insulinica e aiuta a regolare il ritmo circadiano, anticipandolo di 1-2 ore. Nei soggetti con diabete di tipo 2, può ridurre la glicemia a digiuno fino al 10%. L'allenamento serale, invece, migliora la performance fisica con un incremento della forza fino al 7%, aumenta la secrezione di GH e favorisce la lipolisi. Inoltre, negli uomini, l'allenamento serale riduce più efficacemente la massa grassa viscerale, mentre nelle donne l'allenamento mattutino è più efficace per il dimagrimento addominale. Alla fine, la costanza è più importante dell'orario: il miglior momento per allenarsi è quello che si adatta meglio allo stile di vita e agli obiettivi personali³.

Quale ruolo possono avere le farmacie nel promuovere l'attività fisica?

Le farmacie possono giocare un ruolo chiave nella promozione dell'attività fisica, trasformandosi in veri e propri hub di prevenzione e benessere. Un esempio concreto è la campagna "Chi si muove si ama", lanciata nel 2023 dalla Wellness Foundation, che ha visto la collaborazione di farmacie, medici e professionisti della salute per sensibilizzare la popolazione sull'importanza del movimento quotidiano. Con il supporto degli Ordini dei Medici e dei Farmacisti della Romagna, dell'Ausl Romagna e della Regione Emilia-Romagna, l'iniziativa ha incoraggiato persone tra i 40 e i 60 anni, soprattutto quelle meno attive, a integrare l'esercizio fisico nella loro routine per migliorare la qualità della vita e prevenire malattie croniche. Grazie a iniziative come questa, le far-

macie non sono più solo luoghi di cura, ma diventano punti di riferimento per la prevenzione, offrendo screening, consulenze e programmi di educazione alla salute.

Quali sono le prossime iniziative della Wellness Foundation per promuovere il benessere?

Tra le attività in programma spicca la Wellness Week, lanciata nel 2015 dalla Wellness Foundation e co-promossa dalla Regione Emilia-Romagna, che si svolge dal 23 al 30 settembre in Romagna, in concomitanza con la Settimana Europea dello Sport e il #BEACTIVE DAY (23 settembre). Giunto alla sua 10^a edizione, l'evento si conferma un punto di riferimento per la comunità, coinvolgendo oltre 38.000 partecipanti. Con l'obiettivo di diffondere la cultura del benessere a tutte le età, ispira le persone a condurre uno stile di vita sano e attivo. Grazie alla collaborazione di oltre 90 organizzatori locali, il programma offre più di 350 attività esperienziali dedicate al benessere psicofisico, tra cui gare podistiche, camminate in spiaggia, tour in e-bike, workout sul lungomare, open days in palestra e corsi di danza. Oltre all'attività motoria, sono previsti eventi per il benessere mentale, come meditazione, camminate con mental coach, bikefulness e convegni su ansia e stress, così come consulenze sulla nutrizione, per promuovere un benessere completo.

Fonti:

1. Veerman L, Tarp J, Wijaya R, et al Physical activity and life expectancy: a life-table analysis *British Journal of Sports Medicine* 2025;59:333-338 <https://doi.org/10.1136/bjports-2024-108125>

2. Aliberti, SM; Capunzo, M. The Power of Environment: A Comprehensive Review of the Exposome's Role in Healthy Aging, Longevity, and Preventive Medicine—Lessons from Blue Zones and Cilento. *Nutrients* 2025, 17, 722. <https://doi.org/10.3390/nu17040722>

3. Hyeon-Ki Kim, Zsolt Radak, Masaki Takahashi, Takayuki Inami, Shigenobu Shibata, Chrono-exercise: Time-of-day-dependent physiological responses to exercise, *Sports Medicine and Health Science*, Volume 5, Issue 1, 2023, Pages 50-58, ISSN 2666-3376, <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2022.11.003>.