



UN'ULTIME NOTIZIE FLASH

RICEVI LE NOTIZIE SU MESSENGER!

Attiva aggiornamenti



HOME NEWS E CRONACA GOSSIP E TV CINEMA E SPETTACOLO CURIOSITÀ BENESSERE CUCINA E RICETTE

Le pulizie in casa allungano la vita: i vantaggi e la scoperta scientifica

0 rebecca 29 settembre 2017 Tweet



Svolgere i **lavori domestici** allunga la vita e a confermarlo è uno **studio canadese** effettuato su 130mila persone volontarie. Infatti, pare che **andare a lavoro a piedi** o fare i lavori domestici diano gli stessi benefici della **palestra**. La nota rivista scientifica *The Lancet* ha riportato i risultati dello **Studio Pure**. Questa ricerca è stata portata avanti dalla McMaster University del Canada per sette anni su persone con un'età compresa tra i 35 e i 70 anni e con una nazionalità diversa. I partecipanti hanno dovuto fornire delle informazioni riguardanti il loro status socioeconomico, il loro stile di vita e l'anamnesi familiare. Dopo di che, è stato necessario compilare un questionario relativo alle **attività fisiche** compiute ogni giorno. Proprio attraverso questi dati, poi analizzati, è stato possibile rilevare che praticare attività fisica almeno **30 minuti al giorno** riduce il rischio di problemi cardiaci e di mortalità.

PULIRE CASA E ANDARE A LAVORO A PIEDI ULTIME NOTIZIE: I BENEFICI E LA SCOPERTA

Il vero aspetto che risulta essere interessante è che non è essenziale affaticarsi in palestra. Infatti, basterebbe semplicemente impegnarsi a **pulire casa** o andare a lavoro a piedi per raggiungere la soglia minima di attività fisica consigliata. Il dottore che ha condotto questa ricerca, **Scott Lear**, ha affermato che fare i lavori domestici è molto utile.

Questo genere di attività, poi, permette anche di **risparmiare denaro** e risorse "per coloro che soffrono di patologie cardiache, soprattutto nei paesi a basso e medio reddito". D'accordo con questa teoria è il Professore associato in Medicina Fisica e Riabilitazione all'Università di Brescia - Fondazione Don Gnocchi e direttore scientifico di **ISICO**, **Stefano Negrini**. L'uomo ha infatti confermato come l'attività fisica non sia utile solo per un fattore di benessere, ma anche per **la salute** dell'individuo. Sono molteplici, in realtà, **i vantaggi che possiamo rilevare**. Tutti possono praticare attività fisica e a godere di questo privilegio sarebbero soprattutto **le casalinghe** e tutti coloro che praticano lavori in casa o che fanno lunghe camminate a piedi per un certo numero di minuti. In Italia esistono, però, delle facilitazioni, come i trasporti, a differenza di altri Paesi. Dunque, il Professor Negrini spera che anche il nostro Paese possa essere più sensibile a questo tipo di attività fisica: "Purtroppo in Italia non esistono facilitazioni per questo, a differenza invece di altri paesi, dove chi fa del movimento per andare a lavorare gode

LEGGI ANCHE

I trucchi per pulire casa che è meglio evitare, dal limone alla
 11 luglio 2017

Acido muriatico per pulire il bagno, quando e come si usa
 30 ottobre 2016

Come pulire il wc evitando detersivi aggressivi, basta una
 14 settembre 2016

I segreti di chi riesce ad avere sempre una casa pulita e
 10 febbraio 2016

Pulire casa dopo le feste velocemente con le patate: i
 02 gennaio 2016



RICEVI LE NOTIZIE SU MESSENGER



Attiva aggiornamenti

ULTIME NEWS

Anna Tatangelo dice la verità sul suo uomo dopo Gigi D'Alessio
 29 settembre 2017

Marco Predolin sbaglia ancora al GF Vip 2017: barzellette sui gay
 29 settembre 2017

addirittura dei vantaggi fiscali, e credo quindi che sarebbe opportuno che anche il nostro paese cominci a muoversi in tal senso.”

Per ricevere le ultime news di Ultime Notizie Flash direttamente su Facebook Messenger clicca qui



Beautiful anticipazioni puntata del sabato: Ivy dirà tutto a Brooke?

29 settembre 2017



Il segreto anticipazioni prima serata: Cristobal ricatta Carmelo,

29 settembre 2017

Tag

[Attività Fisica](#)[Pulire Casa](#)

Commenta l'articolo

Commento

Commenta la notizia

ULTIME NOTIZIE FLASH

Questo blog non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene aggiornato senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della legge n.62 del 2001.

CHI SIAMO

Ultime Notizie Flash by Purple di Filomena Procopio
Via Della Libertà, 106 - Montesano Salentino (Lecce)
P.I..03370960795 - iscrizione REA: 307423

