



Home | Fitness | [Tennis, ecco perché fa bene alla salute e alla longevità](#)

# Tennis, ecco perché fa bene alla salute e alla longevità

Diversi studi scientifici dimostrano che il tennis allunga la vita, anche di dieci anni se praticato con regolarità. L'importante è dotarsi della giusta attrezzatura, riscaldarsi adeguatamente prima di una partita e non esagerare con l'intensità degli allenamenti



CONVIENE PER EMAIL

di **Paola Rinaldi**

## LEGGI ANCHE



**Biodanza, un inno alla vita: i benefici per corpo e mente**



**Backward walking, i benefici di camminare all'indietro**



**Olanda, gli itinerari più belli in bici**



**Smartwatch: Huawei Watch Fit 3, benessere e stile al quadrato**

Chiedi a **Starbene.it**

Titolo della domanda





Chi gioca a [tennis](#) può guadagnare dieci anni di vita in più. A dirlo sono diversi studi scientifici internazionali, fra cui il Sydney Medical School Study, l'American Medical Association Study e il Copenhagen City Heart Study, che hanno analizzato i benefici di questo sport.

«In particolare lo studio epidemiologico danese, durato 25 anni, ha osservato una popolazione fra i 20 e i 93 anni, finendo per porre il tennis al **primo gradino del podio per longevità**», spiega il professor **Giorgio Meneschincheri**, specialista in Medicina Preventiva, direttore dell'Unità operativa complessa presso il Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma e fondatore del Tennis & Friends - Sport e Salute – Commissione Medica Federazione Italiana Tennis e Padel.

«In base ai risultati, rispetto a un gruppo di persone sedentarie, il tennis si colloca al primo posto perché offre un'aspettativa di **vita maggiore di 9,7 anni**. Seguono il **badminton** che ne offre 6,2 in più, il **calcio** con 4,7, il [ciclismo](#) con 3,7, il **nuoto** con 3,4 e il **jogging** con 3,2».

In realtà, gli studi non giungono a una ragione per cui il tennis è più benefico di altri sport sul piano della longevità, ma ipotizzano che la possibilità di coltivare le **relazioni sociali** sul campo possa aiutare ad allontanare il rischio di isolamento. «Non a caso, i ricercatori evidenziano come le pratiche sportive che si eseguono in compagnia, con almeno due persone, offrano maggiori benefici per la salute», sottolinea il professor Meneschincheri.

### Perché il tennis fa bene

Non è la prima volta che il tennis arriva sul gradino più alto del podio nella classifica della longevità. Da uno studio pubblicato nel 2016 sul *British Journal of Sport Medicine*, che aveva coinvolto più di 80mila persone monitorate per nove anni, era emerso un **rischio di morte inferiore del 47%** rispetto ai sedentari per chi praticava uno sport da racchetta (tennis, squash o badminton). Percentuale che saliva per il rischio di mortalità per **malattie cardiovascolari**, che era risultato del 56% più basso fra i tennisti.

«Certamente, come molti altri sport, il tennis aiuta a prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari e metaboliche,

( max 100 caratteri )

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



**Dietologia - Nutrizione**

Dott.ssa Elettra Martelli

Buongiorno, potrebbe fare una colazione salata usando pane di segale da tostare o pane di farro, abbinato ad avocado, pomodoro, o altre verdure di suo gradimento + 2-3 cucc di formaggio magro spalmab...

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



**Calcolatore  
Consumo calorico**



**Calcola  
la tua massa  
grassa**



contribuisce a **ridurre la pressione arteriosa** ed è la medicina migliore per il [diabete](#)», evidenzia il professor Meneschincheri.

«Inoltre, il tennis migliora la **densità minerale ossea** e consente un corretto sviluppo delle capacità aerobiche, diminuendo il rischio di contrarre patologie cardiovascolari. D'altra parte, va detto che il tennis è una disciplina piuttosto impegnativa, in quanto coinvolge tutte le parti del corpo».

Un'altra particolarità è che il tennis può essere praticato **a tutte le età**, indipendentemente dal livello di gioco: oggi si può cominciare già dai 4 anni grazie all'evoluzione delle racchette, progettate con leghe leggere.

### Quali sono i "pericoli" del tennis

Non essendo uno sport da contatto, il tennis non è considerato rischioso. Gli infortuni più frequenti a cui il tennista va incontro riguardano perlopiù gli arti superiori (soprattutto spalla e gomito) e inferiori (ginocchio), ma non di rado si verificano anche incidenti alla zona pelvica e all'anca.

«Diversamente dagli sport di squadra, gli infortuni derivano dallo **stress fisico** dovuto a un intenso allenamento o da un impatto particolare con il terreno di gioco, molto rigido, a cui sia l'apparato muscolare sia quello osseo sono particolarmente sensibili», tiene a precisare l'esperto. «Inoltre, un programma di **riscaldamento** inferiore ai dieci minuti aumenta le probabilità di infortunio di tre volte nelle donne e del doppio negli uomini, quindi tanto riscaldamento e tanto allenamento sono fondamentali».

In generale, uno degli infortuni più comuni in chi pratica uno sport da racchette è il [gomito del tennista](#), causato da una serie di microtraumi a carico dell'epicondilo laterale. «Si verifica soprattutto tra i soggetti che appartengono alla fascia di età compresa tra 30 e 50 anni», riferisce l'esperto. «Se il fastidio è lieve, bastano un periodo di riposo, impacchi di ghiaccio e l'assunzione di farmaci antinfiammatori non steroidei. Se il dolore è più intenso, invece, può rendersi necessario un ciclo di fisioterapia, oltre a un bendaggio ad hoc o all'eventuale utilizzo di un tutore. Infine, se la sintomatologia dolorosa si rivela acuta e persistente bisogna ricorrere alle iniezioni di corticosteroidi o, nei casi più gravi, a un intervento chirurgico, seguito da riabilitazione».

Parlando di infortuni, segue la classica **distorsione alla caviglia**, un trauma muscolo-scheletrico provocato da un movimento incauto durante la pratica sportiva, che causa una sollecitazione eccessiva dell'articolazione.

### Il tennis fa dimagrire?

Il consumo calorico è un valore individuale, che può variare da persona a persona e dipende da diversi fattori, come età, sesso, peso, stato di salute, intensità o modalità dell'attività svolta, condizioni ambientali e così via.

«Giocando a tennis **per 30 minuti, un uomo di 70 chili può consumare 245 calorie**, mentre con il ping-pong ne brucerebbe 140, con il nuoto 210 e con il golf 140», riferisce il professor Meneschincheri. «Il singolo di tennis rientra nella

categoria dell'esercizio fisico vigoroso, perché determina un consumo di energia dalle 580 alle 870 calorie all'ora».

### Tennis, l'attrezzatura giusta

Nel tennis, conta anche l'equipaggiamento. Una **racchetta troppo pesante** ha circa l'8% di probabilità in più di provocare un infortunio sui tendini, così come una "incordatura" lenta (10%) o il tipo di corda di ultima generazione (-24%).

«La presenza o meno di un **"ammortizzatore" antivibrazione** sulle corde della racchetta riduce la possibilità di un infortunio cronico del 7%», assicura l'esperto.

Curiosità: tennis e **padel** si equivalgono? Assolutamente no: «Però chi è meno esperto può preferire il padel, che richiede una minore destrezza e un minore sforzo fisico anche per le dimensioni ridotte del campo da gioco rispetto a quello del tennis», suggerisce Meneschincheri.

### L'impatto del tennis sulla schiena

I genitori dei giovani tennisti e gli adulti possono stare tranquilli: **il tennis non fa male alla schiena**. A sfatare il falso mito secondo cui il tennis, come altri sport asimmetrici, potrebbe causare il mal di schiena (e in certi casi anche aggravare la **scoliosi**) sono stati diversi studi scientifici, tra cui quello **dell'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale** (dal titolo "Adolescent agonistic tennis and spinal deseases, what's the con nection? Results from a cross-sectional study"), pubblicato dalla rivista scientifica *European Spine Journal*.

«A questo va aggiunto il merito del lavoro effettuato negli anni dalla Federazione Italiana Tennis e Padel nella formazione degli istruttori di tennis su come gestire gli allenamenti per i giovani sportivi», tiene a precisare il professor Meneschincheri.

### Tennis, la dieta migliore

Infine, esiste un'alimentazione corretta da seguire quando si pratica tennis? È opportuno fare **cinque pasti al giorno** (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena), che apportino calorie all'incirca con questa proporzione: **il 50-55% da carboidrati**, 15-20% da proteine, 30-35% da grassi. L'apporto calorico così bilanciato permette una buona digestione e adeguate riserve di energia.

«Al fine di trarre dalla pratica sportiva i maggiori benefici sulla salute, è necessario che il tennis venga praticato secondo criteri di periodicità e intensità corretti, vale a dire **almeno due o tre ore alla settimana** suddivise in tre sedute settimanali, con un'intensità media», conclude il professor Meneschincheri. «E per prevenire gli infortuni muscolari, non scordiamo un corretto riscaldamento di almeno dieci minuti prima di iniziare una partita».

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)