



Da un recentissimo studio fatto dai ricercatori del Brigham and Women's Hospital, dall'Harvard School of Public Health e del Massachusetts Veterans Epidemiology and Research Information Center, è emerso che per le donne di mezza età basta **un ora di ginnastica al giorno per rimanere in forma**

Lo studio, pubblicato sul **Journal of the American Medical Association** è stato condotto dal 1992 al 2007 e riguarda un campione di 34.079 americane con un regime alimentare normale e un'età media di **54 anni**



*Tenersi in forma impegna solo un'ora al giorno*

Le **donne**, all'inizio della ricerca hanno riportato la loro **attività fisica** ed il loro peso e nel corso degli anni è stato chiesto loro di ripetere la stessa cosa, in particolare al terzo anno dello studio, al sesto, all'ottavo, al decimo, al dodicesimo e al tredicesimo, ovvero ogni tre anni.

Dallo studio è emerso che, nelle donne con **Bmi** (indice di massa corporea che si calcola dividendo il peso in chili per il quadrato dell'altezza in metri) inferiore a 25 c'è un'importante interazione tra grado di attività fisica e Bmi al contrario, la relazione è risultata inesistente nelle donne con Bmi superiore a 25.

Durante gli anni della ricerca le donne hanno acquisito in media 2,6 chili, quindi, 4.540 donne (13,3% del campione) con Bmi inferiore a 25 all'inizio della ricerca sono riuscite a contenere il loro aumento di peso a meno di 2,3 chili.

Durante il periodo dello studio la durata dell'attività fisica con un livello di **moderata intensità** è stata di 21,5 ore alla settimana, ovvero circa

**60 minuti**

al giorno.

**Approfondimenti:** Sito web [Journal of the American Medical Association](http://www.jama.com)