

SALUTE: IL CANE MEGLIO DELLA PALESTRA

16 Marzo 2011

WASHINGTON – Altro che il tapis roulant, il miglior modo per fare esercizio fisico è prendersi un cane e fare passeggiate.

Lo afferma uno studio pubblicato dalla rivista *Journal of Physical Activity and Health*, secondo cui i possessori di un quattrozampe fanno un esercizio paragonabile a quello della palestra.

La ricerca dell'università del Michigan ha studiato 5.900 persone, di cui 2.170 possedevano un cane, scoprendo che tra quelli che lo portano a spasso tutti i giorni, circa metà del totale, il 60 per cento svolge un esercizio fisico da 'moderato' a 'vigoroso' secondo i criteri dettati dagli esperti.

Nel gruppo di chi non possedeva un cane invece solo un terzo faceva un esercizio sufficiente: "Non solo i possessori di cani fanno più esercizio, ma hanno anche una maggiore probabilità di partecipare ad altre attività benefiche per la salute, come lo sport e il giardinaggio".