



Salute - Lo “sport indiretto” che fa bene alla salute: la nuova frontiera delle micro-dosi di movimento

Roma - 02 set 2026 (Prima Notizia 24) Non serve necessariamente concentrare tutta l'attività fisica in un'ora di palestra. Camminare dopo pranzo, salire le scale, interrompere le ore trascorse alla scrivania o muoversi durante una telefonata può trasformarsi in una piccola dose quotidiana di esercizio. La ricerca scientifica studia sempre più gli “exercise snacks”, brevi episodi di attività ripetuti nell'arco della giornata.

Per anni abbiamo associato lo sport a un appuntamento preciso: palestra, corsa, piscina, bicicletta, Pilates, allenamento con i pesi. Si comincia a una certa ora e, dopo trenta, sessanta o novanta minuti, si finisce. Il nostro organismo, però, non guarda l'orologio. Per muscoli, cuore e metabolismo ogni movimento rappresenta uno stimolo. Ed è proprio da questa considerazione che nasce un filone di ricerca sempre più interessante: quello delle piccole “dosi” di esercizio distribuite durante la giornata. Potremmo definirlo “sport indiretto”, pur precisando che non si tratta di una denominazione scientifica ufficiale. Nella letteratura internazionale si parla soprattutto di exercise snacks, snacktivity e vigorous intermittent lifestyle physical activity: brevi episodi di movimento, a volte inferiori a un minuto, altre volte della durata di pochi minuti, inseriti nella normale vita quotidiana. Il principio è semplice: invece di pensare esclusivamente a un'unica lunga sessione di attività fisica, si può aumentare il movimento complessivo distribuendolo nell'arco della giornata. Il concetto degli exercise snacks è stato studiato negli ultimi anni con crescente attenzione. Nel 2022 Islam, Gibala e Little descrivevano questi “spuntini di esercizio” come episodi isolati di attività vigorosa della durata di un minuto o meno, ripetuti più volte durante il giorno. Le prime ricerche suggerivano la possibilità di migliorare la capacità cardiorespiratoria e contrastare alcuni effetti della sedentarietà. Gli stessi ricercatori, tuttavia, sottolineavano la necessità di studi più ampi. E la ricerca è andata avanti. Una revisione pubblicata nel 2024 su Sports Medicine ha evidenziato come queste brevi attività appaiano fattibili e promettenti soprattutto sul fronte della fitness cardiorespiratoria, pur rilevando come le evidenze disponibili non consentissero ancora conclusioni definitive su tutti gli altri possibili benefici. Un passaggio importante è arrivato quest'anno. Una revisione sistematica e meta-analisi pubblicata sul British Journal of Sports Medicine ha preso in considerazione 11 studi randomizzati, per un totale di 414 partecipanti fisicamente inattivi. Il risultato più significativo riguarda proprio la fitness cardiorespiratoria, che è risultata migliorata attraverso gli exercise snacks, con una certezza dell'evidenza giudicata moderata. Più prudente, invece, il quadro relativo agli altri indicatori cardiometabolici. Ed è questa distinzione a impedire facili slogan. Trenta secondi di movimento non equivalgono a un'ora di allenamento. E fare qualche rampa di scale non significa automaticamente dimagrire. Il messaggio della ricerca è un altro: anche piccoli stimoli fisici, se ripetuti durante la giornata, possono avere un significato

fisiologico. Quando i muscoli lavorano aumenta la richiesta di energia e ossigeno. Il cuore reagisce aumentando la propria attività per portare sangue e ossigeno ai tessuti impegnati. Ripetere questi stimoli significa sottoporre progressivamente il sistema cardiovascolare a piccole sollecitazioni. C'è anche un altro aspetto interessante: il muscolo scheletrico non è soltanto una struttura meccanica. Durante la contrazione produce molecole segnale, le cosiddette miochine, coinvolte nella comunicazione con altri tessuti dell'organismo. Una breve attività fisica, dunque, non è semplicemente un movimento. È anche uno stimolo biochimico. Ed è per questo che una giornata costellata di piccoli episodi di attività fisica è biologicamente molto diversa da una giornata trascorsa quasi interamente seduti. Qui emerge forse l'aspetto più importante per la vita contemporanea. Una persona può andare regolarmente in palestra e trascorrere comunque gran parte della giornata seduta davanti a un computer, in automobile o sul divano. Gli exercise snacks diventano allora anche uno strumento per interrompere la sedentarietà. Alcune ricerche hanno rilevato risultati promettenti sulla risposta di glucosio, insulina e trigliceridi dopo i pasti e possibili effetti favorevoli sulla pressione arteriosa e sulla funzione cardiovascolare. Ma la prudenza resta necessaria: non tutti questi effetti hanno raggiunto lo stesso livello di evidenza scientifica. Una delle applicazioni più semplici è quella che probabilmente molti già praticano senza considerarla esercizio fisico: camminare dopo aver mangiato. Durante la camminata i muscoli consumano energia e utilizzano glucosio. Inserire del movimento nelle ore successive a un pasto può quindi influenzare la risposta metabolica post-prandiale. Non significa che una passeggiata possa sostituire farmaci o terapie quando necessari. Significa, piuttosto, considerare il movimento distribuito durante la giornata come parte di una più ampia strategia di prevenzione. Il tema diventa ancora più interessante con l'avanzare dell'età. Invecchiando tendono progressivamente a diminuire capacità aerobica, forza, potenza muscolare e autonomia nelle attività quotidiane. Una meta-analisi pubblicata nel 2026 sugli exercise snacks e sulla funzione fisica ha riportato miglioramenti di alcuni indicatori, tra cui VO₂max, potenza di picco e prestazioni nel test sit-to-stand. Ed è qui che cambia la prospettiva. Quando parliamo di longevità, infatti, la domanda non dovrebbe essere soltanto quanto a lungo riusciremo a vivere, ma anche con quale autonomia arriveremo agli anni della vecchiaia. Tradurre questa filosofia nella vita quotidiana non richiede necessariamente programmi complicati. Qualche minuto di camminata sostenuta al mattino, alzarsi periodicamente dalla scrivania, fare una breve passeggiata dopo pranzo, camminare mentre si parla al telefono, scegliere le scale invece dell'ascensore quando le proprie condizioni lo consentono, inserire semplici esercizi durante una pausa. Presi singolarmente possono sembrare gesti insignificanti. Ripetuti giorno dopo giorno, cambiano invece la quantità complessiva di movimento alla quale sottoponiamo il nostro organismo. Attenzione, però, a non trasformare una ricerca interessante nell'ennesima promessa miracolistica. Gli exercise snacks non sostituiscono l'allenamento strutturato, soprattutto quando gli obiettivi sono aumentare significativamente la forza, sviluppare massa muscolare, migliorare molto la capacità aerobica o raggiungere determinate prestazioni sportive. La soluzione più interessante sembra piuttosto essere una combinazione: allenamento programmato + movimento quotidiano + interruzione della sedentarietà. La ricerca è ancora relativamente giovane e molti studi utilizzano protocolli differenti. Serviranno quindi indagini più grandi e più

lunghe per comprendere fino in fondo quali siano durata, frequenza e intensità ideali di queste micro-dosi di esercizio. Una cosa, però, appare sempre più evidente. Forse dovremmo smettere di domandare soltanto: “Quante volte vai in palestra?” E cominciare a chiederci anche: “Quante volte ti muovi durante la giornata?” e “Per quanto tempo rimani seduto senza mai alzarti?” Perché il futuro della prevenzione potrebbe non consistere soltanto nel convincerci a trovare un'ora libera per fare sport. Potrebbe significare insegnarci a non sprecare, restando immobili, tutte le altre ventitré ore della giornata.

di Angela Marocco Mercoledì 02 Settembre 2026