

Primo Piano - *Studio: la forma fisica nell'infanzia riduce del 15% il rischio di depressione negli adulti*

Roma - 06 ott 2026 (Prima Notizia 24) **I risultati di una ricerca condotta su oltre mille persone monitorate per 34 anni confermano che un'elevata capacità cardiorespiratoria durante l'infanzia riduce il rischio di disturbi dell'umore in età adulta, con un impatto particolarmente marcato sulle donne.**

La forma fisica sviluppata negli anni dell'infanzia e dell'adolescenza può esercitare una funzione protettiva nei confronti della salute mentale anche a distanza di decenni. A evidenziarlo è uno studio scientifico durato ben 34 anni, condotto dai ricercatori dell'Università di Adelaide e del Menzies Institute for Medical Research in Australia e pubblicato sul Journal of Affective Disorders. La ricerca, guidata da Kyle Smith, ha seguito una coorte di oltre 1.000 individui dal 1985 al 2019 per poi passare alla fase di analisi ed elaborazione dei dati, dimostrando come un'elevata efficienza cardiorespiratoria durante la crescita sia associata a un rischio significativamente inferiore di sviluppare quadri depressivi in età adulta. Per misurare la condizione atletica dei partecipanti durante la giovinezza, gli studiosi si sono avvalsi di una serie di test motori tra cui la prova di corsa sulla distanza di 1,6 chilometri, il salto in lungo da fermo e, per un campione ristretto, prove di ciclismo e test di forza della presa. Dai dati è emerso che i giovani capaci di registrare le prestazioni migliori nella corsa — indicatore chiave della capacità cardiorespiratoria — presentavano un rischio relativo inferiore del 15% di soffrire di depressione da grandi. Nel dettaglio, un tempo di percorrenza inferiore di circa un minuto e quindici secondi rispetto alla media di riferimento garantiva già questa netta riduzione del rischio. I benefici dell'attività motoria sono risultati particolarmente evidenti nelle donne, categoria statisticamente più esposta ai disturbi depressivi nell'arco della vita, evidenziando come l'effetto protettivo risulti più intenso nei primi cinque-dieci anni successivi ai test adolescenziali per poi attenuarsi progressivamente, pur rimanendo riscontrabile durante tutto l'arco dei tre decenni di osservazione. Nonostante i dati non dimostrino un rapporto di causalità diretta tra la scarsa forma fisica e la successiva insorgenza della patologia — essendo la depressione una condizione multifattoriale condizionata da elementi biologici, psicologici e sociali —, gli autori sottolineano come l'efficienza cardiorespiratoria rappresenti un fattore ampiamente modificabile, potendo così diventare un pilastro fondamentale per le future strategie di prevenzione e promozione del benessere mentale.

(Prima Notizia 24) Martedì 06 Ottobre 2026

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it