

## “Portare a spasso il cane è meglio della palestra”

19.03.2011, **La Repubblica** (di Sara Ficocelli)



**Ricerca Usa: si triplica il moto e si previene l'infarto. Effetti benefici riscontrati anche su obesi, ipertesi e depressi. Antidoto alla solitudine. Cura anti pigrizia: camminate e corse "obbligate" almeno tre volte al giorno per mezz'ora.**

---

Allergico alla palestra? Incapace di concepire un'attività fisica che non implichi l'uso del mouse? La soluzione è più "friendly" di quello che si pensi: basta adottare un cane. Chi ha un amico a quattro zampe è costretto a portarlo fuori tre o quattro volte al giorno, e ogni uscita dura almeno dieci minuti. A conti fatti, fa il doppio dell'attività fisica di chi è abbonato al tapis roulant. Partendo da queste premesse ricercatori della Michigan State University hanno studiato fino a che punto il miglior amico dell'uomo fa bene alla salute degli umani. L'indagine, pubblicata

sull'International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, si è concentrata sulle abitudini di 5.900 cittadini, 2.170 dei quali proprietari di un cane, rilevando che chi possiede un "pet", una bestiola, si muove mediamente mezz'ora al giorno per cinque giorni a settimana, regolarità riscontrabile solo in un terzo degli intervistati senza animale. "Abbiamo notato che chi ha un cane è più propenso a muoversi – ha spiegato l'epidemiologo Mathew Reeves, che ha condotto la ricerca – e si dedica volentieri anche a sport e giardinaggio. Un animale ti fa vincere la pigrizia come la palestra non farà mai: io ho due labrador, Calbury e Bella, e li porto fuori alle 10 di sera, anche se è l'ultima cosa che vorrei fare". Secondo i dati diffusi lo scorso novembre dal ministero del Welfare, 3 italiani su 100 hanno un animale da compagnia, i cani sono 7 milioni e i gatti 8 e chi ha un cane lo porta fuori dalle tre alle quattro volte al giorno per 15/20 minuti.

"In Europa siamo l'unico Paese che ha studiato i benefici dell'iterazione uomo-animale a livello motorio e non solo socio-psicologico – spiega Spartia Piccinno, presidente dell'Associazione Italiana Pet-Therapy e autrice di "Pet Therapy Psicomotoria" (Ed. Olimpia, 2010) – Basta ad esempio la presenza di un cane per abbassare il battito cardiaco e rallentare la respirazione". L'etologo Giorgio Celli precisa che anche avere un gatto fa bene: "Accarezzarlo – spiega – allevia stress e ipertensione. Il cane è più consigliato ad anziani, ipertesi e post infartuati, perché costringe a un'attività fisica quotidiana. Secondo una ricerca dell'università di Montpellier è l'ideale anche per chi è depresso o soffre di solitudine, perché portandolo a spasso si conoscono persone nuove". "Gli animali da compagnia sono un'ottima ginnastica mentale, soprattutto per chi vive in città – conferma Enrico Alleva, presidente della Società Italiana di Etologia – e con un approccio ben studiato si possono curare molti disturbi, dalle patologie dell'anziano all'autismo".

Non bisogna però pensare che la vivacità di un cane possa sostituirsi a terapie specifiche, soprattutto in caso di obesità o di malattie dell'apparato cardiocircolatorio. "L'attività di recupero, in questi casi, deve rispettare un range di pulsazioni preciso – spiega il professor Mario Rolfo, specialista in rieducazione funzionale dell'Istituto di Medicina dello Sport di Torino – chi ad esempio ha più di

60 anni e soffre di ipertensione, deve camminare ogni giorno dai 20 ai 40 minuti in modo continuativo, mantenendo le pulsazioni tra 90 e 110 al minuto. Un cane che si ferma di continuo permette di fare movimento aerobico, ma non di rispettare il protocollo di recupero cardiaco”.