



Il gioco del pallone ora è ufficialmente e *scientificamente* considerato uno sport salutare e consigliato a qualunque età!

Non solo quello giocato al completo e su campi regolari, il calcio praticato in 4, in 5 o in 8 anche per strada o organizzato fra amici è promosso fra gli sport migliori per prevenire le patologie più comuni, anche il diabete. In occasione dei Mondiali in corso in Brasile, la scienza promuove il gioco del pallone nell'ultimo numero dello "Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports", interamente dedicato ai benefici delle partite di calcio.

La rivista riporta **13 studi internazionali che smentiscono il detto comune che vorrebbe le scarpette da calcio al chiodo dalla mezza età in poi perché troppo rischioso per la salute e a rischio di incidenti**. Invece gli esperti raccomandano di praticarlo per 45 minuti alla settimana anche alle donne e agli uomini di mezza età. Fa bene anche se si inizia a 80 anni, si legge nell'editoriale della rivista. Benefici riconosciuti contro ipertensione, patologie metaboliche e cardiovascolari, diabete, attività cardiaca, muscoli, ossa e sperimentato anche su un campione di uomini anziani affetti da cancro alla prostata. Infine consigliato ai bambini, anche obesi, dai 9 anni in poi. "*Li mantiene più magri, in salute e aumenta l'autostima. Se insegnato secondo le regole e senza trabocchetto*", concludono gli autori.

ANSA.

La Scienza promuove il gioco del calcio: raccomandato a tutti dai 9 a 80 anni. Benefici anche per donne e

Scritto da Redazione GLUNews

Se vuoi consultare un utile approfondimento sull'argomento [calcio e diabete clicca qui](#).

FONTE: [Football for Health – Science proves that playing football on a regular basis contributes to the improvement of public health.](#) J. S. Blatter and J. Dvorak