

Dall'inserto Affari & Finanza di Repubblica del 2 marzo 2009

## **CON LA CORSA SI COMBATTE ANCHE LA CECITÀ**

Di corsa contro la cecità. L'esercizio fisico non è utile solo per contrastare i chili di troppo, ma anche per preservare la vista da brutte sorprese. Percorrendo molti chilometri al giorno, infatti, si riduce il rischio di contrarre sia la cataratta che la degenerazione maculare legata all'età (l'AMD, una malattia che colpisce il centro della retina): lo attestano due studi governativi statunitensi condotti dal Berkeley National Laboratory su 41.000 corridori.

L'Università californiana ha monitorato 29.000 maschi e 12.000 femmine per sette anni e otto mesi. Durante il primo studio, diretto da Paul Williams, in 7,7 anni è stata diagnosticata la cataratta a 733 uomini e a 179 donne. I maschi che percorrevano più di 64 chilometri alla settimana avevano una probabilità del 35% inferiore di contrarre la patologia rispetto a chi correva meno di 16 chilometri. L'incidenza della cataratta, inoltre, risultava dimezzata in chi dimostrava buone prestazioni nei 10 chilometri in rapporto a chi era un cattivo corridore.