

Salute, il cane oltre ad essere il miglior amico dell'uomo è anche un perfetto allenatore sportivo

di **Redazione**

04 Febbraio 2011 - 10:19



Ci ama, ci sarà fedele per sempre e ci aiuta anche a mantenerci in forma. Pensare al proprio cane come vero e proprio 'personal trainer' sarà capitato a chiunque, nelle fredde sere invernali o nei caldissimi pomeriggi estivi, non abbia mai saltato una passeggiata igienica.

Circa due terzi dei proprietari, secondo uno studio dell'Università della California a San Diego (Usa), pubblicata sulla rivista 'Preventive Medicine', che conferma quanto un quadrupede in casa aiuti a combattere la sedentarietà. L'indagine è stata effettuata intervistando un migliaio di proprietari di cani che si sono rivolti a due cliniche veterinarie statunitensi. In media, chi accompagna quotidianamente il cane a fare i propri bisogni dedica a questa attività in media 186 minuti a settimana e compiendo inconsapevolmente la quantità di movimento fisico minimo consigliato dai medici.

Camminando o correndo insieme al proprio amico a quattro zampe, lasciando la poltrona o il divano per quasi mezz'ora al giorno, è dunque un 'toccasana' per la nostra salute e una vera e propria alternativa alla palestra.