Redazione Omnis*magazine*
Via del Battirame, 6/3a · 40138
Bologna - Italy
Tel +39 051 531800
E-mail: redazione@omnismagazine.com
Website: www.omnismagazine.com

TESTO DI FOTO DI

Patrizia Masoni Astoltz pixabay

Camminare fa sano

Tutti i vantaggi di un'attività fisica consigliata già da Ippocrate

Già Ippocrate nel quarto secolo A.C. dichiarava: “Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, avremmo trovato la strada per la salute”, sottolineando l’importanza attribuita fin da quelle lontane epoche alla dieta e al movimento come protagonisti del nostro benessere. Ma è soltanto in epoche recenti che la sedentarietà è diventata un diffuso problema di salute pubblica, a causa soprattutto del venir meno delle condizioni che ci obbligavano ad essere attivi nella vita di tutti i giorni: le automobili, i macchinari e la tecnologia oggi svolgono i compiti che una volta richiedevano uno sforzo fisico. Le ricerche evidenziano una netta diminuzione dei livelli complessivi di attività fisica nei Paesi ad alto reddito nel corso degli ultimi 40 anni e una tendenza simile anche nei Paesi a medio e addirittura basso reddito. Oggi l’OMS ci ammonisce che l’inattività fisica è un fattore di rischio fondamentale per le malattie non trasmissibili, quali le patologie cardiovascolari, i tumori, il diabete, le disfunzioni osteoarticolari e la depressione ed è il quarto più importante fattore di mortalità nel mondo: si pensi che circa 3,2 milioni di persone muoiono ogni anno a causa dell’inattività fisica. Di contro, l’attività fisica migliora la salute contribuendo a prevenire malattie molto diffuse e a preservare l’equilibrio psicofisico.

E’ quindi necessario iscriversi in palestra e sottoporsi a lunghi e faticosi allenamenti o ad estenuanti corse per poter godere di questi benefici? La risposta, sempre fornita dall’OMS, ci tranquillizza su questo punto: anche un’attività fisica regolare di intensità moderata, quale il camminare, apporta benefici significativi alla salute! Camminare è la più semplice delle attività fisiche, un’attività naturale adatta a tutti. Si tratta di un esercizio che chiunque può fare, a tutte le età, senza un particolare allenamento e senza doversi dotare di uno specifico abbigliamento, fatta eccezione per un paio di calzature comode. Quindi camminare fa bene perché permette di migliorare la salute, ridurre lo stress, contribuisce a rilassare la tensione muscolare e ci aiuta inoltre a dormire meglio. Ma vediamo in dettaglio quali sono i benefici del camminare.

Coronaropatia e ictus: Numerosi studi indicano che un’attività fisica come il camminare apporta notevole beneficio al sistema cardiocircolatorio, con miglioramento della capacità del cuore di contrarsi e rilassarsi, diventando più efficiente, e miglioramento della circolazione sanguigna. Le pareti dei vasi diventano più elastiche ed il sangue scorre incontrando meno resistenza, cosa che aiuta a ridurre la pressione sanguigna e il colesterolo, che rappresentano importanti fattori di rischio per infarto e ictus.

Diabete di tipo 2: Il diabete di tipo 2, chiamato anche diabete dell'adulto, essendo prevalente negli adulti oltre i 40 anni d’età, è attualmente molto diffuso a causa dell’aumento dell’obesità e della sedentarietà. Camminare contribuisce al controllo del peso e favorisce il lavoro dell’ormone insulina che metabolizza meglio gli zuccheri, prevenendo il diabete.

Tumori: Un’attività fisica anche moderata come il camminare è associata ad una riduzione del rischio complessivo di insorgenza di tumori, con un effetto preventivo riscontrato maggiormente nei confronti del cancro al seno e al colon.

Sovrappeso e obesità: La riduzione dei livelli di attività fisica quotidiana è un fattore importante nel considerevole aumento della diffusione di sovrappeso e obesità nel mondo occidentale. Si è riscontrato che chi conduce uno stile di vita fisicamente attivo tende più facilmente a mantenere il peso forma con l’avanzare dell’età rispetto ai coetanei sedentari. Il camminare da solo non porta necessariamente alla perdita di peso, ma se associato ad una dieta ipocalorica accelera il dimagrimento, mantenendo i muscoli metabolicamente attivi e aumentando la perdita di grassi.

Salute muscoloscheletrica: Camminare rafforza muscoli, tendini e legamenti, mantiene in buona salute le

articolazioni e aumenta la densità ossea, cosa che riduce la probabilità di osteoporosi e frattura del femore da anziani.
Salute psicologica: Camminare solleva l'umore e aiuta a sentirsi bene, riduce i sintomi della depressione, migliora la resistenza allo stress e la qualità del sonno.

PERCHÉ PROPRIO 10.000 PASSI?

A questo punto la domanda che ognuno si pone è: "Ma quanto si deve camminare?". Le raccomandazioni dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per il livello minimo di attività fisica salutare sono di 150 minuti di attività moderata alla settimana, quindi un minimo di 30 minuti di cammino al giorno per cinque giorni. Molti di noi conoscono l'indicazione dei 10.000 passi giornalieri, ma come nasce questo numero, che è diventato un obiettivo quasi irrinunciabile per chiunque voglia mantenersi in forma? La storia è stata spiegata da un importante quotidiano inglese, *The Guardian*, che ha raccontato come il target dei 10.000 passi sia nato da una campagna pubblicitaria intorno alla metà del secolo scorso. Nel 1965 un imprenditore giapponese mise sul mercato il primo contapassi, che fu battezzato *Manpo-kei*, cioè appunto "10.000 passi", senza alcuna prova che associasse questa distanza ad un particolare stato di salute. "Hanno solo ritenuto che fosse un numero indicativo di uno stile di vita attivo e teoricamente sano", conclude *The Guardian*. Oggi, l'obiettivo dei 10.000 passi è diventato qualcosa di molto simile a una moda, ma i ricercatori che hanno calcolato quale numero di passi equivalga alle linee guida sulla salute pubblica OMS, che raccomandano di fare di 30 minuti di esercizio moderato al giorno, hanno trovato un'equivalenza con circa 7.500 passi. Possiamo pertanto assumere questo valore come obiettivo minimo giornaliero, lasciando agli "affezionati" dei 10.000 passi la possibilità di espandere la loro *performance*, con incremento di attività fisica che ha comunque sempre un significato positivo.