

una passeggiata ogni giorno dovrebbe essere una regola per ognuno di noi, perché rappresenta una straordinaria strategia preventiva nei confronti di moltissime malattie, anche gravi. Senza contare che aiuta a ridurre il sovrappeso e a migliorare decisamente l'umore

Una «medicina» efficace passo dopo passo

Percorsi

«Città per camminare e della salute» è l'app dell'omonimo programma ideato dalla Scuola del cammino Fitwalking Italia, studiato per promuovere stili di vita salutari e antidiabetici nell'ambito del progetto Changing Diabetes. Con l'app si potranno trovare i percorsi più adatti per camminare nella propria città, crearne di personalizzati e condurli in tutta comunità.

N

on ci sono scuse, perché quasi tutti possono dedicarsi all'esercizio fisico più facile: camminare. Si può farlo ovunque e con qualsiasi condizione atmosferica: basta uscire di casa e muoversi, al limite portando un ombrello. Troppo banale per ricavarne benefici?

Tutt'altro. Sono moltissimi gli studi che garantiscono l'efficacia del cammino per mantenersi in salute: l'ultimo è un'indagine dell'università del Queensland, in Australia, che ha dimostrato come rimpiazzare due ore al giorno passate stando seduti con due trascorse camminando riduca dell'1% l'indice di massa corporea e gliemia e del 14% i trigliceridi nel

sangue, con un "taglio" medio di 7,5 centimetri di girovita a tutto vantaggio del rischio cardiovascolare. Ma cuore e vasi non sono i soli a trarne beneficio, come spiega Gianfranco Beltrami, docente del corso di laurea in scienze motorie dell'Università di Parma e membro del consiglio direttivo della Federazione medico sportiva italiana (Fmsi): «Camminare fa bene a tutti gli organi e apparati. Come le altre forme di esercizio aerobico riduce, ad esempio, la pressione arteriosa e il rischio di tutte le malattie di cuore e vasi; diminuisce l'incidenza di tumori, con effetti ormai acclarati su cancro al se-

no o al colon e un'azione consistente su molti altri. Camminare rinforza i muscoli della cassa toracica, perciò migliora la ventilazione polmonare ed è indicato per chi soffre di asma e bronchite; regola il metabolismo con effetti positivi talmente evidenti su quello degli zuccheri da essere un potente "farmaco" per la prevenzione e la cura del diabete. In più aiuta chi soffre di stipsi e regolarizza le funzioni dell'apparato gastrointestinale. La semplice camminata è ottima per favorire la deposizione di tessuto osseo e quindi prevenire e contrastare l'osteoporosi, inoltre aiuta tutti coloro che devono

Il ritmo

L'andatura «giusta» dovrebbe riuscire a portare la frequenza cardiaca a circa il 50-60% di quella massima che si può stimare (in modo approssimativo) sottraendo a 220 la propria età

perdere chili di troppo. I vantaggi ci sono anche per il sistema nervoso: grazie alla liberazione delle endorfine, camminare ha un'efficacia anti-ansia e antistress, contribuendo pure a diminuire la probabilità di depressione».

Controindicazioni? «I casi in cui è sconsigliabile sono davvero pochi – risponde l'esperto –. Meglio evitarlo se ci sono gravi problemi articolari, per esempio se ci si deve operare a un'anca; sono poi da preferire tipi di esercizio in cui si lavora in completo "scarico", come la cyclette o il nuoto, se ci sono disturbi seri della colonna vertebrale. La cyclette può essere una buona opzione anche per chi è obeso, se perfino camminare diventa complicato e toglie il fiato».

Per tutti gli altri una passeggiata dovrebbe essere una piacevole abitudine quotidiana. Perché esiste anche una "dose" di cammino da rispettare, come per ogni vera terapia preventiva o curativa che si rispetti. «Il minimo, per garantirsi tutti i benefici possibili, è una camminata di trenta minuti dalle 3 alle 5 volte a settimana – raccomanda Beltrami –. Più si cammina, visto che si tratta di un'attività in completa sicurezza, meglio è: l'ideale sarebbe riuscire a percorrere i fatidici diecimila passi al giorno raccomandati da innumerevoli linee guida. Anche l'andatura conta: quella "giusta" deve riuscire a portare la frequenza cardiaca a circa il 50-60% di quella massima, che si può stimare sottraendo a 220 la propria età o calcolare in maniera più precisa

sottoponendosi a un test da sforzo».

Se non proprio sudare, bisogna quindi impegnarsi almeno un po' perché camminare "funzioni". Per essere certi che non comporti davvero alcuni traumi, poi, bisogna farlo scegliendo scarpe comode e adeguate: non servono quelle per il running, ma bisogna comunque dedicare alla passeggiata di allenamento un paio di calzature da ginnastica che proteggano il piede e siano confortevoli.

«Infine, è bene approfittare di ogni occasione per camminare, lasciando l'auto più lontana da casa o scendendo dal-

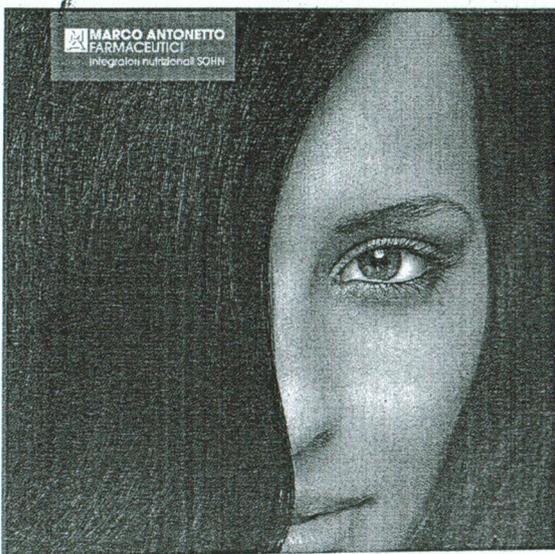


**La «dose»
Per garantirsi tutti i benefici possibili l'ideale è almeno una camminata di 30 minuti dalle 3 alle 5 volte a settimana**

l'autobus una fermata prima, ma quando si cammina "per sport" è meglio optare per percorsi nel verde, in un parco o comunque in zone poco trafficate – sottolinea Beltrami –. Si tratta pur sempre di un esercizio fisico che comporta respiri più profondi e un maggior scambio di aria a livello degli alveoli polmonari (si veda articolo nella pagina accanto».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA



MARCO ANTONETTO
FARMACEUTICI
Integratori Nutritional SOHN

NUTRE
I CAPELLI
DALLA
RADICE
ALLE
PUNTE

Tricorene è una formula specifica per i capelli della donna, costituita da 20 nutrienti che contribuiscono alla funzionalità del microcircolo (Vitis vinifera) alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo (Tè verde, Vitamina E), al normale mantenimento delle unghie e dei capelli (Biotina, Zinco e Selenio).