



Il falso mito dei 10mila passi, ne bastano 7mila per cuore e cervello

## Descrizione

(Adnkronos) -

Camminare migliora la salute del cuore e aiuta a ridurre i rischi di infarto. Il movimento contribuisce a prevenire anche altre malattie, dal cancro alla demenza. Tra varie certezze, c'è un dubbio. Quanta attività fisica è necessaria per avvertire un reale beneficio? E visto che si parla di camminare, quanti passi servono ogni giorno per ottenere un plus? Per anni è stato esibito il numero 10.000 come obiettivo da centrare. Arrivare ad un traguardo simile sarebbe ovviamente positivo. Per aiutare cuore e cervello, però, basta anche qualcosa in meno.

Uno studio pubblicato su Lancet Public Health evidenzia che un elevato numero mostrato contapassi è correlato a un rischio ridotto di gravi problemi di salute. Abbiamo la percezione che dovremmo fare 10.000 passi al giorno, dice l'autrice principale della ricerca, la professoressa Melody Ding, ma quest'idea non è basata su prove scientifiche.

Diecimila passi equivalgono a circa 8 chilometri, anche se la distanza ovviamente varia a seconda della lunghezza del passo: sulla falcata incidono l'altezza, il sesso, l'età, la velocità. Il numero 10.000 è ritenuto un punto di riferimento sin dagli anni '60, come ricorda la Bbc. In vista delle Olimpiadi di Tokyo del 1964, in Giappone fu lanciato un marchio di contapassi battezzato manpo-kei, che si traduce più o meno come contapassi da 10.000 passi. Il numero è stato extrapolato dal contesto, afferma la professoressa Ding, e accreditato di un valore che non possiede. Quindi, qual è il numero giusto di passi? Per la scienza è 7000.

Per fare chiarezza, lo studio di Lancet ha analizzato ricerche e dati precedenti sulla salute e l'attività fisica di oltre 160.000 adulti in tutto il mondo. Rispetto a coloro che camminano per 2.000 passi al giorno, è emerso che le persone capaci di compiere 7.000 passi quotidiani sono associate a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari (- 25%), cancro (- 6%), demenza (- 38%) e depressione (- 22%).

L'analisi suggerisce che anche un numero relativamente basso di passi, circa 4.000 passi al giorno, è associato a una salute migliore rispetto a un'attività ulteriormente ridotta. Per la maggior parte delle condizioni di salute, i benefici tendono a stabilizzarsi oltre i 7.000 passi: passeggiare più lunghe producono effetti positivi in particolare per il cuore.

Il numero magico è oggetto di discussioni da sempre nella comunità scientifica. E anche lo studio 7000 alimenta un dibattito. Il professor Daniel Bailey, studioso di comportamento sedentario e salute presso la Brunel University di Londra, evidenzia che lo studio sfata il mito secondo cui 10.000 passi al giorno siano necessari. Arrivare al numero a 5 cifre può essere un obiettivo adeguato per chi è attivo, ma puntare a 5.000-7.000 potrebbe essere un traguardo più realistico e raggiungibile per altri. Per il professor Andrew Scott, docente di fisiologia clinica dell'esercizio presso l'Università di Portsmouth, un numero specifico non è la chiave del ragionamento: «Di più è sempre meglio ma non bisogna fissarsi con un obiettivo specifico, soprattutto nei giorni in cui l'attività è limitata».

Il professor Azeem Majeed, dell'Imperial College di Londra, accende i riflettori su anziani e persone affette da patologie croniche: per loro, un numero inferiore di passi sarebbe comunque benefico. «Camminare generalmente un'attività che richiede poco sforzo», ma le persone con patologie cardiache, artrite o malattie polmonari croniche potrebbero trovare anche questo esercizio più difficile.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Dicembre 4, 2025

## Autore

redazione