



## Camminare come i giapponesi aiuta la salute, i 3 effetti: lo studio

### Descrizione

(Adnkronos) Arriva Natale, le tentazioni a tavola aumentano e bisogna attivarsi per bruciare calorie. Camminare rappresenta l'allenamento più elementare, più pratico e alla portata di tutti, con effetti positivi ben noti e riconosciuti dalla scienza: ci sono benefici per il cuore, la pressione sanguigna e il controllo del peso. Camminare per guardare le vetrine non è un'attività fisica, dice il professor Silvio Garattini, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri.

Senza sforzo, in sostanza, non c'è effetto tangibile. Per garantirsi risultati, è utile seguire un esempio e imitare il modello giapponese, perché il "japanese walking" funziona, a giudicare dalla ricerca condotta da Hiroshi Nose e Shizue Masuki, professori alla Shinsu University di Matsumoto, che hanno analizzato il tema delineando la routine di fitness.

### Cos'è il Japanese Walking

Anche quando si parla di camminare, un'azione apparentemente elementare, si possono fare distinzioni ed evidenziare dettagli specifici. Cosa significa camminare come i giapponesi? Di base, l'attività è caratterizzata dall'alternanza di tratti percorsi in maniera più veloce e altri che invece vengono coperti con passo lento e disteso. Un cambio di marcia ripetuto, in sostanza, senza per accelerazioni violente o frenate repentine che finirebbero per avere effetti deleteri anche sulle articolazioni.

Ecco, quindi, il copione da seguire in vista delle feste. Secondo lo schema base, si cammina ad una velocità maggiore per 3 minuti ad un ritmo che non impedisca comunque di parlare con un eventuale compagno di passeggiata e si cala di intensità per i successivi 3 minuti, in un programma che deve durare almeno 30 minuti complessivi.

L'esercizio si rivela particolarmente efficace se viene programmato 3-4 volte a settimana. In questo modo, si svolge un'attività che non richiede obiettivi specifici, come ad esempio il raggiungimento di un numero prefissato di passi. Per i soggetti over 60, in particolare, sarebbe indicata una quota di 6000-8000 passi al giorno.

La ricerca nipponica evidenzia che il Japanese Walking produce una perdita di peso piÃ¹ rilevante e una risposta positiva in termini di calo della pressione rispetto a chi si limita a tenere un ritmo costante.

Come ha spiegato in particolare il professor Masuki, lo studio ha valutato lâ??attività di 246 persone che hanno seguito un programma di camminata a intervalli per cinque mesi. In questo periodo gli scienziati hanno riscontrato un aumento maggiore della forza delle gambe, della forza muscolare delle cosce e della forma fisica generale, nonchÃ© una maggiore riduzione della pressione sanguigna, rispetto a coloro che hanno camminato solo a un ritmo moderato.

La camminata a intervalli, inoltre, ha effetti positivi nel contrasto a malattie legate allo stile di vita e allâ??etÃ , come alterazioni delle funzioni cognitive, depressione e qualitÃ del sonno. Infine, il Japanese Walking porta a un aumento dei livelli di colesterolo â??buonoâ?? HDL, a un miglioramento dei livelli di trigliceridi e a una riduzione del grasso viscerale addominale.

â??

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Dicembre 15, 2025

### Autore

redazione

default watermark