



Camminare per ripartire a Capodanno, quanti passi servono per la salute

Descrizione

(Adnkronos) -

Dopo Capodanno, c'è chi ha bisogno di rimettersi in carreggiata. Le conseguenze di eccessi a tavola, tra cibo e alcol, si fanno sentire sulla bilancia con i chili di troppo. L'effetto, però, a lungo termine rischia di essere avvertito in termini di salute. La soluzione è rimettersi in moto subito: è sufficiente camminare, con un'attività fisica moderata che se svolta con regolarità aiuta il cuore riducendo i rischi di infarto, contribuisce a tenere sotto controllo la pressione, aiuta a ridurre colesterolo e glicemia.

Tra varie certezze, c'è una domanda che spesso non viene associata a una risposta perentoria e precisa. Quanta attività fisica è necessaria per avvertire un reale beneficio? E in particolare, quanti passi al giorno bisogna fare per avvertire un effetto positivo? A lungo si detto, scritto e letto che l'obiettivo deve essere 10mila passi quotidiani. Per aiutare cuore e cervello, però, basta anche qualcosa in meno. A cominciare magari da oggi, 1 gennaio, con l'inizio del 2026.

Lo studio pubblicato su Lancet Public Health mostra che un elevato numero di passi è associato 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 questa idea non è basata su prove scientifiche.

Diecimila passi equivalgono a circa 8 chilometri, anche se la distanza ovviamente varia a seconda della lunghezza della falcata: sull'ampiezza del compasso 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.

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, notizie migliori per chi è capace di compiere 7.000 passi quotidiani: queste persone sono associate a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari (- 25%), cancro (- 6%), demenza (- 38%) e depressione (- 22%). Una serie di motivi in più¹, quindi, per rimettersi in pista dall'inizio del 2026 dopo le feste.

In realtà, non è indispensabile partire sparati. 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: passeggiate più¹ 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 7000² 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 più¹ attivo, ma puntare a 5.000-7.000 potrebbe essere un «traguardo più¹ realistico e raggiungibile» per altri. Per il professor Andrew Scott, docente di fisiologia clinica dell'università di Portsmouth, un numero specifico non è la chiave del ragionamento: «Di più¹ è sempre meglio» ma non bisogna fissarsi con un obiettivo specifico, soprattutto nei giorni in cui l'attività è limitata.

■

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 1, 2026

Autore

redazione