



## Camminare dopo i pasti aiuta il cuore, occhio all'orario giusto

### Descrizione

(Adnkronos) - Camminare dopo un pasto produce benefici per l'organismo. E fin qui, non ci sono molti dubbi. Non tutte le camminate però sono uguali. Ci sono differenze legate alla velocità con cui si procede, alla distanza che si copre e anche all'orario che si sceglie. Un articolo pubblicato su Scientific Reports accende i riflettori sull'argomento e propone i risultati di una serie di studi, in particolare quello condotto dagli scienziati della Ritsumeikan University in Giappone.

La ricerca ha preso in considerazione due soluzioni per verificare l'efficienza dell'attività fisica sul controllo degli zuccheri dopo un pasto: camminare per 10 minuti subito dopo l'assunzione di glucosio o camminare per mezz'ora dopo altrettanti minuti d'attesa. L'obiettivo è il controllo glicemico postprandiale, essenziale per contrastare i rischi legati a diverse patologie, dalle malattie cardiovascolari alla demenza. È noto che l'attività fisica contribuisca a ridurre i picchi glicemici.

Lo studio ha coinvolto 12 giovani adulti sani, 6 donne e 6 uomini di circa 20 anni, non fumatori e senza malattie cardiovascolari e diabete. I soggetti hanno seguito tre strategie: sono rimasti a riposo, hanno eseguito una camminata di 10 minuti subito dopo l'assunzione di glucosio e una camminata di 30 minuti a partire da 30 minuti dopo l'assunzione. I partecipanti hanno camminato su un tapis roulant, mantenendo la velocità costante - circa 3,8 km orari - in entrambe le prove in movimento.

Lo studio ha rilevato che sia la camminata di 10 minuti subito dopo l'assunzione di glucosio sia la camminata di 30 minuti iniziata 30 minuti dopo hanno ridotto significativamente i livelli di glicemia rispetto ai dati registrati in situazione di riposo post-pranzo.

L'effetto sui picchi glicemici, però, è stato diverso. La camminata ridotta ma anticipata si è rivelata estremamente efficace, quella più lunga e ritardata non ha sostanzialmente inciso sui picchi. Altri parametri hanno contribuito a definire il quadro: la frequenza cardiaca è aumentata durante le due prove, senza differenze significative. Discorso analogo a livello gastrointestinale: nessun disagio, o comunque minimo, a prescindere dal protocollo seguito.

I risultati, secondo i ricercatori, evidenziano l'importanza cruciale del momento giusto per iniziare l'attività fisica: in base allo studio, mettersi in movimento subito dopo aver mangiato previene il picco glicemico precoce con benefici per l'organismo in generale e per il cuore in particolare che in genere si verifica tra 30 e 60 minuti dopo il pasto.

Lo studio ha coinvolto soggetti giovani, ma si ritiene sulla base di altre ricerche che benefici analoghi potrebbero estendersi anche agli anziani e a soggetti che presentano rischi metabolici.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Febbraio 7, 2026

### Autore

redazione

default watermark