



Cuore, pressione, colesterolo: per migliorare la salute bisogna camminare come i giapponesi

Descrizione

(Adnkronos) « C'è chi cammina contando i passi, convinto di ottenere maggiori benefici con una distanza più lunga. Vero, almeno in parte. In realtà, non è necessario percorrere chilometri e chilometri per produrre effetti positivi per il cuore, per il colesterolo o la glicemia. Per migliorare la propria salute, bisogna solo copiare i giapponesi. A proporre il modello del «japanese walking» è uno studio elaborato dagli scienziati della Shinsu University di Matsumoto.

La base dell'analisi è la definizione di «japanese walking». La formula fa riferimento ad un modo di camminare misto, con variazioni di ritmo e velocità. Non la classifica «camminata compassata, ma una alternanza tra tratti percorsi in maniera più veloce e altri in cui si sceglie un andatura più lenta. Uno schema non casuale ma pensato per sottoporre l'organismo a sforzi differenti, senza esagerare con gli strappi e con le accelerazioni che soprattutto per soggetti di età relativamente avanzata potrebbero avere effetti negativi su muscoli e articolazioni.

Lo studio della Shinsu University definisce uno schema base, che poi può essere modificato in base all'allenamento, al tempo a disposizione e alle condizioni del singolo soggetto. Il protocollo prevede di camminare ad un ritmo medio-alto per 3 minuti: la velocità deve essere sostenuta, rispetto al passo abituale, ma deve comunque consentire di gestire la respirazione e di parlare con un eventuale interlocutore. Dopo 180 secondi di spinta, ecco un rallentamento per i successivi 3 minuti. Il ciclo complessivo di 6 minuti è ripetuto fino ad arrivare almeno a 30 minuti di lavoro. Nulla, ovviamente, impedisce di prolungare la finestra e arrivare magari ad un'ora di attività.

L'efficacia del programma è legata ovviamente anche alla regolarità e alla costanza. Lo studio evidenzia che i risultati più incoraggianti si ottengono con 3-4 sessioni settimanali, in cui l'elemento chiave è il cronometro e non il contapassi.

La ricerca nipponica ha monitorato 246 persone, che hanno seguito il protocollo per 5 mesi: per gli autori dello studio, si tratta di un periodo sufficiente per evidenziare che il Japanese Walking produce una perdita di peso più apprezzabile sulla bilancia e un calo della pressione più ampio rispetto ai valori che verrebbero riscontrati camminando in maniera «normale». L'alternanza sistematica di velocità ha prodotto un aumento maggiore della forza delle gambe, della forza muscolare delle cosce e della forma fisica generale, nonché una maggiore riduzione della pressione sanguigna, rispetto a coloro che hanno camminato solo a un ritmo moderato. Le analisi a cui sono stati sottoposti i soggetti coinvolti nello studio, infine, ha permesso di appurare un aumento dei livelli di colesterolo «buono» HDL, miglioramenti nei parametri dei trigliceridi e la una riduzione del grasso viscerale addominale.

«

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

- 1. Comunicati

Tag

- 1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 10, 2026

Autore

redazione