



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

## Descrizione

(Adnkronos) “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 un’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 tra “on” e “off” va 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 pi1 apprezzabile sulla bilancia e un calo della pressione pi1 ampio rispetto ai valori che verrebbero riscontrati camminando in maniera â??normaleâ??. Lâ??alternanza sistematica di velocit ha prodotto un aumento maggiore della forza delle gambe, della forza muscolare delle cosce e della forma fisica generale, nonch 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 â??buonoâ?? HDL, miglioramenti nei parametri dei trigliceridi e la una riduzione del grasso viscerale addominale.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Febbraio 10, 2026

### Autore

redazione

default watermark