



## Camminare per il cuore, bastano 15 minuti per la salute: lo studio

### Descrizione

(Adnkronos) → Camminare è l'attività fisica basilare che può produrre benefici sulla salute: dal cuore alla pressione, dalla glicemia al colesterolo. In generale, più si cammina e meglio è. Non contano però solo il numero di passi e il quanto. Sulla salute incide anche il come, a giudicare dallo studio pubblicato sugli Annals of Internal Medicine. La tendenza a inseguire i 10mila passi al giorno, indicati spesso con obiettivo top da raggiungere, si rivela priva di un reale fondamento scientifico. O meglio: non serve arrivare al numero a cinque cifre per sperare di ottenere effetti positivi.

La ricerca pubblicata su AIM prende in considerazione 33.560 adulti nel Regno Unito, si tratta di soggetti di età compresa tra i 40 e i 79 anni. I dati sono stati analizzati dai ricercatori dell'università di Sydney e dall'Università Europea in Spagna.

Tutti i soggetti considerati hanno superato la soglia di 8000 passi nell'arco di una giornata e sono stati suddivisi in gruppi in base alla lunghezza delle camminate. Il 43% ha camminato per meno di 5 minuti prima di fermarsi. Il 33,5% lo ha fatto per 5-10 minuti. Il 15,5% non ha superato i 15 minuti e solo l'8% ha resistito oltre un quarto d'ora.

L'analisi dei dati ha evidenziato che le persone in grado di camminare più a lungo sono state associate ad un rischio più basso di patologie cardiache. Non serve arrivare a completare una maratona per vedere effetti concreti: camminare per almeno 15 minuti senza sosta, secondo i ricercatori, è l'ideale. Si tratta di circa 1500 passi che rappresentano già un allenamento valido per il cuore. Nello studio, anche per le persone meno attive che erano incapaci di superare complessivamente 5000 passi quotidiani le camminate più lunghe erano in grado di fare la differenza e ridurre sensibilmente i rischi di patologie cardiache e di morte.

In sostanza, affermano gli scienziati, non conta solo quanto si cammina ma anche come ci si muove. Si può coprire una distanza ridotta nell'arco di una giornata, ma accumulare passi per un periodo mediamente lungo risulta provvidenziale per il cuore. Tendiamo a dare troppa importanza al numero di passi, trascurando il ruolo cruciale degli schemi, ad esempio come si cammina. Questo studio dimostra che anche le persone fisicamente molto sedentarie possono massimizzare i

---

benefici per la salute del cuore modificando le proprie abitudini di camminata per camminare idealmente per almeno 10-15 minuti, quando possibile?•, sintetizza il professor Emmanuel Stamatakis, co-autore dello studio.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

#### Categoria

1. Comunicati

#### Tag

1. Ultimora

**Data di creazione**

Febbraio 18, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*