



Camminare aiuta il cuore, la velocità conta: lo studio e il ritmo

Descrizione

(Adnkronos) è?

Camminare è un'attività estremamente positiva per la salute. Camminare velocemente è ancora più importante, con benefici per il cuore e con la riduzione di rischi legati a patologie. È la conclusione a cui arriva uno studio, pubblicato sul BMJ Heart, che ha analizzato dati relativi a 420.925 persone e contenuti nella UK Biobank. Le informazioni fanno riferimento anche alla velocità del walking, con dettagli ulteriori forniti da 81.956 persone, che hanno anche specificato il tempo utilizzato per camminare a differenti andature.

La ricerca fissa dei parametri. Il ritmo lento è inferiore a 5 km orari. Il passo normale è quello tra 5 e 6 km orari. Dai 6,5 km orari, circa, si parla di camminata veloce. In base ai dati, solo il 6,5% dei soggetti controllati si è mosso lentamente. Il 53% ha tenuto un passo normale e il 41% ha camminato a velocità sostenuta. Il monitoraggio prolungato è durato 13 anni e ha consentito di evidenziare che 36.574 persone (il 9% del totale), hanno sviluppato forme di aritmia cardiaca. I problemi di aritmia cardiaca possono aumentare il rischio di ictus, insufficienza cardiaca e arresto cardiaco se non trattati.

Dopo aver considerato i fattori demografici e di stile di vita, un ritmo di camminata medio o veloce è stato associato, rispettivamente, a un rischio inferiore del 35% e del 43% di sviluppare anomalie del ritmo cardiaco rispetto a un ritmo di camminata lento. Le velocità più elevate sono state anche associate a un rischio inferiore di fibrillazione atriale, l'aritmia più diffusa: l'attività elettrica degli atri del cuore è completamente disorganizzata e non corrisponde a un'azione meccanica efficace dell'organo.

Il tempo totale dedicato a camminare a passo lento non ha prodotto effetti sul rischio di sviluppare aritmie cardiache, che diventano decisamente meno probabili se aumenta il numero di minuti a ritmo veloce: il calo del rischio è del 27%. In un caso su 3 caratterizzato da aritmie, sul quadro clinico hanno influito fattori metabolici e infiammatori.

Tra i soggetti coinvolti nella ricerca, quelli in grado di muoversi a velocità più elevate erano soprattutto uomini, tendevano a vivere in aree meno povere e ad avere stili di vita più sani. Lo studio osservazionale, che non porta a trarre conclusioni definitive, è stato limitato dal fatto che i partecipanti hanno segnalato autonomamente i propri problemi. Inoltre, il campione non si è rivelato sufficientemente diversificato nonostante l'enorme numero di persone monitorate: l'età media era di 55 anni, il 55% erano donne e il 97% era bianco.

Questo studio è il primo a indagare i meccanismi alla base dell'associazione tra ritmo di camminata e aritmie e a fornire prove del possibile ruolo di fattori metabolici e infiammatori: camminare più velocemente riduce il rischio di obesità e infiammazione, che a sua volta riduce il rischio di aritmie, ha affermato la professoressa Jill Pell dell'Università di Glasgow. Studi epidemiologici cumulativi hanno dimostrato che il ritmo di camminata è inversamente associato a fattori metabolici, come obesità, glicemia a digiuno, diabete e pressione alta, che a loro volta sono associati al rischio di aritmie.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 20, 2026

Autore

redazione