



Il falso mito dei 10mila passi, camminare 15 minuti aiuta il cuore

Descrizione

(Adnkronos) è??

Bisogna davvero camminare 10mila passi al giorno per ottenere effetti benefici su cuore, pressione, colesterolo o glicemia? No, è un falso mito. Il numero dei passi non è un fattore determinante. O, almeno, non è la chiave di tutto. Fare più attività, come evidenziano ormai moltissimi studi, è sicuramente un bonus. Non c'è bisogno per di spingersi fino a quota 10mila per godere di risultati positivi. A demolire la leggenda contribuisce uno studio che ha trovato spazio sugli Annals of Internal Medicine e che ha offerto una differente chiave di lettura sull'utilità del walking. Non è importante solo quanto si cammina ma anche come.

Lo evidenziano i dati su ben 33.560 adulti nel Regno Unito: una platea enorme, formata da soggetti di età compresa tra i 40 e i 79 anni che accumulavano al massimo 8000 passi al giorno. La mole di informazioni è stata sezionata dagli scienziati dell'università di Sydney in Spagna e da quelli dell'Universidad Europea in Spagna.

I soggetti coinvolti sono tutte persone subottimalmente attive o poco attive sono stati suddivisi in gruppi in base alla lunghezza delle camminate, nessuna paragonabile ad una maratona. Il 43% ha camminato per meno di 5 minuti prima di fermarsi per una sosta. Il 33,5% lo ha fatto per 5-10 minuti. Il 15,5% non ha superato i 15 minuti e solo l'8% si è spinto oltre il quarto ora di movimento.

Risultato? In generale, chi ha camminato più a lungo è stato associato ad un rischio più basso di patologie cardiache. Camminare per almeno 15 minuti senza sosta, secondo i ricercatori, è l'ideale. Al cambio, sono necessari quindi in media 1500 passi per innescare un effetto virtuoso e per archiviare un esercizio utile al cuore. La resistenza è un plus. Secondo lo studio, anche per le persone meno attive con un percorso quotidiano inferiore ai 5000 passi totali 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», la sintesi del professor Emmanuel Stamatakis, co-autore dello studio.

«

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Aprile 18, 2026

Autore

redazione

default watermark