Camminare per 1000 passi in piÃ¹ cambia tutto, gli effetti sul cuore

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Numero di passi e velocitÃ . Sono i due fattori che incidono sullâ??efficacia dellâ??attivitÃ fisica piÃ¹ elementare, camminare. I benefici del movimento sulla salute, in linea generale, sono noti. Gli studi si concentrano su dettagli e variazioni sul tema, con indicazioni sempre piÃ¹ puntuali. Come quelle fornite dalla SocietÃ europea di cardiologia (Esc), che fissa parametri sulla base di ricerche e dati.

Compiere piÃ¹ passi, anche al di sotto del limite dei 10mila, e camminare piÃ¹ velocemente riduce in maniera sensibile il rischio di problemi al cuore e di patologie cardiovascolari nei soggetti alle prese con la pressione alta. Il quadro Ã¨ ricavato dallâ??analisi dei dati su 32.192 persone, caratterizzate da pressione alta, in uno studio pubblicato dallâ??European Journal of Preventive Cardiology.

Ai soggetti coinvolti Ã¨ stata diagnosticata lâ??ipertensione. Gli individui avevano unâ??etÃ media di 64 anni e sono stati seguiti per quasi otto anni. Durante questo periodo si sono verificati 1.935 casi di problemi cardiaci o ictus.

Il professor Emmanuel Stamatakis, direttore del Mackenzie Wearables Research Hub presso lâ??UniversitÃ di Sydney, in Australia, ha supervisionato lo studio. â??Eâ?? uno dei primi lavori a dimostrare una relazione tra il numero quotidiano di passi e i principali problemi cardiaci e vascolari. In sintesi, abbiamo scoperto che, se si soffre di pressione alta, piÃ¹ si cammina con maggiore intensitÃ , minore Ã¨ il rischio di futuri eventi cardiovascolari graviâ?•, le parole dello scienziato.

La ricerca considera un livello base di 2300 passi quotidiani e osserva che 1000 passi in piÃ¹ hanno un effetto evidente. In particolare, con il surplus quotidiano â?? fino ad arrivare alla soglia dei 10mila â?? il rischio complessivo si riduce del 17%. Nel dettaglio, i 1000 passi in piÃ¹ sono collegati ad un calo del rischio del 22% se si parla di insufficienza cardiaca, del 9% in relazione allâ??infarto e del 24% per lâ??ictus. Il rischio connesso allâ??ictus Ã¨ lâ??unico che continua a scendere anche quando si prosegue oltre il limite di 10mila passi. Elemento non trascurabile: camminare per 30 minuti con unâ??andatura di circa 80 passi al minuto Ã¨ stato associato ad una riduzione del 30% di problemi

cardiovascolari in genere.

I ricercatori hanno ottenuto risultati simili esaminando 37.350 persone con pressione regolare. Ogni aumento di 1.000 passi nel conteggio giornaliero dei passi ha portato a una riduzione media del rischio di problemi cardiovascolari, insufficienza cardiaca, infarto del miocardio e ictus rispettivamente del 20,2%, 23,2%, 17,9% e 24,6%.

I dati sono rilevanti se si considera che circa 1,28 miliardi di persone in tutto il mondo soffrono di ipertensione, che aumenta il rischio di malattie cardiache (49%), ictus (62%) e insufficienza cardiaca (aumento del 77-89%). Lo studio in questione stabilisce parametri relativi allâ??attivitÃ fisica necessaria per vedere una riduzione del rischio di tali patologie. â??I risultati â?? afferma Stamatakis â?? sostengono lâ??affermazione secondo cui ogni livello di attivitÃ fisica produce benefici, anche al di sotto del target di 10mila passiâ?•.

â??

default watermark

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Febbraio 13, 2026
Autore
redazione