



Camminare protegge il cuore e il cervello, non servono 10mila passi al giorno: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) â??

Servono davvero 10mila passi al giorno per aiutare il cuore, abbassare la pressione, tenere sotto controllo colesterolo e glicemia? Oppure siamo abituati a pensare che si debba camminare fino alle â??quattro cifreâ?? per convenzione e non per reali benefici? Arrivare a 10mila passi non Ã? alla portata di tutti, soprattutto se si pensa alle persone anziane. Camminare rappresenta lâ??attivitÃ fisica piÃ¹ elementare e gli effetti positivi sono prodotti anche da un impegno apparentemente contenuto, come evidenzia una ricerca pubblicata su Lancet Public Health.

Un passo dopo lâ??altro non solo ridimensiona il pericolo di infarto, con unâ??azione da scudo per il cuore, ma riduce i rischi legati ad altre patologie, compresi cancro e demenza. â??Abbiamo la percezione secondo cui dovremmo fare 10mila passi al giorno, ma non Ã? basata su elementi concretiâ?•, dice la professoressa Melody Ding, autrice principale dello studio.

Il numero tondo Ã? diventato di moda negli anni â??60, prima delle Olimpiadi di Tokyo 1964, per motivi puramente commerciali. â??Il numero Ã? stato decontestualizzatoâ?•, dice la scienziata. Al cambio, sarebbero circa 8 chilometri, metro piÃ¹, metro meno. La distanza totale varia in base allâ??altezza del soggetto, al sesso, allâ??ampiezza della falcata e alla velocitÃ : chi procede piÃ¹ rapidamente tende ad allargare il compasso.

Lo studio in questione ha esaminato i dati relativi alla salute e allâ??attivitÃ fisica di 160mila adulti in diversi paesi. Il numero magico quando si parla di camminare e dei benefici per cuore e cervello Ã? rappresentato dal 7000. Con questo â??bottinoâ?? si ottiene la riduzione del rischio collegato a diverse patologie, un risultato nettamente migliore rispetto a quello che viene centrato â?? ad esempio â?? camminando per soli 2000 passi al giorno. Chi decide di spingersi oltre â??quota 7000â?? non sembra ottenere ulteriori benefici sostanziali, se non quelli collegati ad unâ??ulteriore riduzione di rischi di

demenza. Se anche il traguardo di 7000 passi non Ã¨ raggiungibile, ci si puÃ² consolare: chiudere una giornata a 4000 consente in prospettiva di migliorare il quadro complessivo della salute.

D'altra parte, lâ€™Organizzazione mondiale della sanitÃ (Oms) non indica il numero di step come parametro e consiglia 150 minuti di attivitÃ aerobica moderata o 75 minuti di attivitÃ intensa a settimana. Ci sono persone che nuotano, vanno in bicicletta o hanno disabilitÃ fisiche che non permettono loro di fare passi, spiega la professoressa Ding, come ha evidenziato la Bbc.

Per chi si dedica ad altri sport, il walking Ã¨ un'aggiunta. Per il professor Daniel Bailey, della Brunel University di Londra, lo studio sfata definitivamente il mito secondo cui sarebbero necessari 10mila passi: puntare a 5-7000 Ã¨ un obiettivo piÃ¹ realistico e raggiungibile. In particolare, come evidenzia il professor Azeem Majeed, docente all'Imperial College di Londra, il discorso vale per le persone anziane o affette da patologie. Camminare Ã¨ generalmente un'attivitÃ che richiede poco sforzo, ma diventa un impegno da non sottovalutare per chi convive con malattie croniche.

â€

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 22, 2026

Autore

redazione