



Camminare veloce Ã una âmedicinaâ, lo studio: bastano 15 minuti al giorno

## Descrizione

(Adnkronos) â

Camminare fa bene. Camminare velocemente, ancora meglio. La classica passeggiata puÃ² aiutare, ma gli effetti positivi sono ridotti rispetto ad una sessione di âfast walkingâ che quotidianamente richiede un impegno limitato e garantisce risultati rilevanti, a giudicare dallo studio coordinato dal professor Wei Zheng, direttore del Vanderbilt Epidemiology Center, e pubblicato sullâAmerican Journal of Preventative Medicine.

Il menÃ¹ ideale comprende 150 minuti di attivitÃ moderata nellâarco di una settimana per ottenere benefici tangibili in relazione alla propria salute. Si tratta, in sostanza, di camminare per 2 ore e mezza nellâarco di 7 giorni. Il dato viene fuori dallâanalisi di dati relativi a 85mila persone, interpellate tra il 2002 e il 2009 sulle proprie attivitÃ fisiche, il tempo mediamente dedicato agli allenamenti, la velocitÃ di camminata e le condizioni generali di salute.

Lâanalisi dei risultati, cominciata nel 2023, ha portato ad un verdetto non proprio sorprendente: camminare velocemente puÃ² produrre maggiori benefici rispetto ad una sessione di âwalkingâ lento.

Occhio al cronometro

Zheng, coadiuvato in particolare dalla professoressa Anne Potter Wilson, ha indicato il ânumeroâ ideale: per vedere risultati positivi, Ã necessario camminare velocemente almeno 15 minuti al giorno.

In media, i soggetti che camminano velocemente per un quarto dâora al giorno vedono ridurre del 20% il rischio di morte prematura rispetto al 4% che caratterizza chi cammina lentamente anche per 3 ore al giorno.

Ma cosa significa camminare velocemente? Il parametro puÃ² variare da persona a persona in base a etÃ , peso, condizioni fisiche generali. Viene in soccorso una âregolaâ indicata dal National Health Service nel Regno Unito: se si riesce a parlare ma non a cantare, si sta camminando ad una

La velocità di marcia è elevata del solito.

In realtà sappiamo da tempo che la velocità di camminata è correlata ai risultati: questo significa che chi si cammina velocemente, meglio è. E ha certamente senso, perché, come potete immaginare, una persona in pessime condizioni di salute probabilmente non sarà in grado di camminare molto velocemente», dice professor Andrew Freeman, direttore del reparto di prevenzione cardiovascolare e benessere presso il National Jewish Health di Denver, come riporta la Cnn.

Camminare produce benefici ben noti: consente di gestire il peso e i livelli degli zuccheri, contribuisce a ridurre il rischio di cancro, allevia dolori articolari e favorisce il rafforzamento del sistema immunitario. Camminare velocemente è associato a specifici effetti positivi, come la riduzione del rischio di insufficienza cardiaca, aritmie e diabete di tipo 2.

Secondo recenti ricerche, aggiunge la Cnn, camminare quotidianamente può anche ridurre il rischio di demenza o declino cognitivo nelle persone predisposte a sviluppare l'Alzheimer.

L'attività fisica ha un effetto molto significativo sulla pressione sanguigna, che è uno dei fattori di rischio più esponentziali che abbiamo: un aumento della pressione di circa 20 punti rispetto al valore massimo di 120 comporta un rischio doppio di evento cardiaco», riassume Freeman. È un fattore di rischio estremamente potente ed esponentziale, sappiamo che l'esercizio fisico regolare lo riduce.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Ottobre 11, 2025

## Autore

redazione