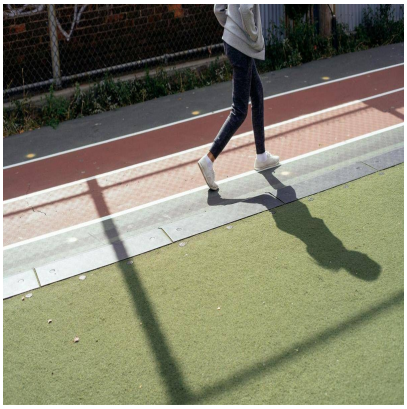

Il â??falso mitoâ?? dei 10mila passi, ne bastano 7mila per cuore e cervello

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Camminare migliora la salute del cuore e aiuta a ridurre i rischi di infarto. Il movimento contribuisce a prevenire anche altre malattie, dal cancro alla demenza. Tra varie certezze, câ??Ã¨ un dubbio. Quanta attivitÃ fisica Ã¨ necessaria per avvertire un reale beneficio? È visto che si parla di camminare, quanti passi servono ogni giorno per ottenere un â??plusâ??? Per anni Ã¨ stato esibito il numero 10.000 come lâ??obiettivo da centrare. Arrivare ad un traguardo simile sarebbe ovviamente positivo. Per aiutare cuore e cervello, perÃ², basta anche qualcosa in meno.

Uno studio pubblicato su Lancet Public Health evidenzia che un elevato numero mostrato contapassi Ã¨ correlato a un rischio ridotto di gravi problemi di salute. â??Abbiamo la percezione che dovremmo fare 10.000 passi al giornoâ?•, dice lâ??autrice principale della ricerca, la professoressa Melody Ding, â??ma questâ??idea non Ã¨ basata su prove scientificheâ?•.

Diecimila passi equivalgono a circa 8 chilometri, anche se la distanza ovviamente varia a seconda della lunghezza del passo: sulla falcata incidono lâ??altezza, il sesso, lâ??etÃ , la velocitÃ . Il numero 10.000 Ã¨ ritenuto un punto di riferimento sin dagli anni â??60, come ricorda la Bbc. In vista delle Olimpiadi di Tokyo del 1964, in Giappone fu lanciato un marchio di contapassi battezzato manpo-kei, che si traduce piÃ¹ o meno come â??contapassi da 10.000 passiâ?•. Il numero Ã¨ stato â??estrapolato dal contestoâ?•, afferma la professoressa Ding, e accreditato di un valore che non possiede. Quindi, qual Ã¨ il numero giusto di passi? Per la scienza Ã¨ 7000.

Per fare chiarezza, lo studio di Lancet ha analizzato ricerche e dati precedenti sulla salute e lâ??attivitÃ fisica di oltre 160.000 adulti in tutto il mondo. Rispetto a coloro che camminano per 2.000 passi al giorno, Ã¨ emerso che le persone capaci di compiere 7.000 passi quotidiani sono associate a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari (- 25%), cancro (- 6%), demenza (- 38%) e depressione (- 22%).

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Lâ??analisi suggerisce che anche un numero relativamente basso di passi, circa 4.000 passi al giorno, Ã¨ associato a una salute migliore rispetto a unâ??attivitÃ ulteriormente ridotta. Per la maggior parte delle condizioni di salute, i benefici tendono a stabilizzarsi oltre i 7.000 passi: passeggiate piÃ¹ lunghe producono effetti positivi in particolare per il cuore.

Il â??numero magicoâ?? Ã¨ oggetto di discussioni da sempre nella comunitÃ scientifica. E anche lo â??studio 7000â?? alimenta un dibattito. Il professor Daniel Bailey, studioso di comportamento sedentario e salute presso la Brunel University di Londra, evidenzia che lo studio sfata il â??mitoâ?• secondo cui 10.000 passi al giorno siano necessari. Arrivare al numero â??a 5 cifreâ?? puÃ² essere un obiettivo adeguato per chi Ã¨ piÃ¹ attivo, ma puntare a 5.000-7.000 potrebbe essere un â??traguardo piÃ¹ realistico e raggiungibileâ?• per altri. Per il professor Andrew Scott, docente di fisiologia clinica dellâ??esercizio presso lâ??UniversitÃ di Portsmouth, un numero specifico non Ã¨ la chiave del ragionamento: â??Di piÃ¹ Ã¨ sempre meglioâ?• ma non bisogna fissarsi con un obiettivo specifico, soprattutto nei giorni in cui lâ??attivitÃ Ã¨ limitata.

Il professor Azeem Majeed, dellâ??Imperial College di Londra, accende i riflettori su anziani e persone affette da patologie croniche: per loro, un numero inferiore di passi sarebbe comunque benefico. â??Camminare Ã¨ generalmente unâ??attivitÃ che richiede poco sforzoâ?•, ma le persone con patologie cardiache, artrite o malattie polmonari croniche potrebbero trovare anche questâ??esercizio piÃ¹ difficile.

default watermark

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Dicembre 4, 2025
Autore
redazione