



Natale e i chili di troppo, camminare per ripartire: contano i minuti e non i passi

Descrizione

(Adnkronos) -

Dopo gli eccessi a tavola tra la vigilia e Natale, per molti arriva il momento di rimettersi in riga. Più attenzione a tavola e, soprattutto, un po' di movimento. L'attività più semplice e immediata per tornare in carreggiata è camminare: meglio se con continuità e non con passeggiate spot, con l'obiettivo di tenere sotto controllo il peso, abbassare la pressione, produrre benefici in relazione al livello di colesterolo cattivo e di glicemia. E, nel complesso, fare bene al cuore. Quanto bisogna camminare? Meglio contare i passi o cronometrare la passeggiata?

La scienza da tempo accende i riflettori sull'attività fisica che è alla portata di tutti o quasi, a prescindere dall'età, e che può essere svolta in qualsiasi momento della giornata. Il programma base, promosso da numerosi studi, raccomanda 150 minuti di attività fisica a settimana. Chi non riesce ad allenarsi con regolarità, può comunque puntare sulla camminata per ottenere benefici di rilievo. E può centrare l'obiettivo con programmi concentrati.

Lo evidenziano i dati contenuti in uno studio pubblicato sugli Annals of Internal Medicine, basato su dati relativi a 33.560 persone - soprattutto over 60 - e raccolti da UK Biobank, il database alimentato dalla sanità britannica. Biobank possiede informazioni mediche sui soggetti e spesso traccia le loro attività.

Gli scienziati hanno cercato persone non attive, abituate a compiere meno di 8.000 passi al giorno e prive di problemi cardiaci. I ricercatori hanno suddiviso i soggetti monitorati in gruppi, in base alla durata della camminata giornaliera più lunga: 5 minuti o meno, 10 minuti o almeno 15 minuti. Lo studio ha controllato le cartelle cliniche fino a 10 anni dopo il monitoraggio.

I risultati e il verdetto

I risultati sono stati giudicati coerenti e chiari. Gli uomini e le donne che hanno camminato per almeno 15 minuti consecutivi presentavano i rischi più bassi di infarto e di altri problemi cardiovascolari.

Parallelamente, a prescindere dal numero di passi compiuti nel quarto d'ora, l'attività ha aumentato la probabilità di longevità maggiore rispetto agli altri gruppi. Chi ha camminato per 10 minuti ininterrotti, secondo lo studio, tende a vivere più a lungo e con meno malattie cardiache rispetto a chi ha mosso passi per soli 5 minuti.

Un risultato appare evidente. I diversi effetti dell'attività sono stati riscontrati anche se le persone effettuavano più o meno lo stesso numero totale di passi al giorno. Il fattore determinante appare il tempo dedicato all'attività. Le camminate più lunghe probabilmente attivano in maniera significativa e modificano in senso positivo i sistemi cardiovascolari e metabolici delle persone con maggiore efficacia rispetto alle camminate brevi, ipotizzano i ricercatori nello studio.

La postilla

Non si può parlare di rapporto causa-effetto: in sostanza, sarebbe azzardato affermare categoricamente le camminate più lunghe producano inevitabilmente migliori risultati in termini di salute. Si può, però, arrivare ad un'associazione: le persone che camminano più a lungo potrebbero anche essere interessate a un'alimentazione sana e ad altre buone abitudini che hanno un impatto pari o superiore al tempo dedicato al walking.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 26, 2025

Autore

redazione