



Bisogna camminare come i giapponesi, cos'è la salute migliora

Descrizione

(Adnkronos) è?

Il "Japanese Walking" funziona, lo dice la scienza. Camminare come i giapponesi è un'attività particolarmente indicata, soprattutto per persone over 60 che cercano un esercizio alla loro portata. Il "Japanese Walking" favorisce la salute del cuore, tiene sotto controllo la pressione e consente anche di perdere peso tonificando la muscolatura. Tutti questi effetti sono indicati nella ricerca condotta da Hiroshi Nose e Shizue Masuki, professori alla Shinsu University di Matsumoto, che hanno analizzato il tema delineando la routine di fitness.

Cos'è il Japanese Walking

Cosa significa camminare come i giapponesi? L'attività è caratterizzata dall'alternanza di tratti percorsi in maniera più veloce e altri che invece vengono coperti con passo lento e disteso. Un cambio di marcia ripetuto, in sostanza, senza per accelerazioni violente o frenate repentine che finirebbero per avere effetti deleteri anche sulle articolazioni.

Secondo lo schema base, si cammina ad una velocità maggiore per 3 minuti ad un ritmo che non impedisca comunque di parlare con un eventuale compagno di passeggiata e si cala di intensità per i successivi 3 minuti, in un programma che deve durare almeno 30 minuti complessivi.

L'esercizio va svolto 4 volte a settimana per un programma efficiente. In questo modo, si svolge un'attività che non richiede obiettivi specifici, come ad esempio il raggiungimento dei "fatidici" 10mila passi quotidiani. In ogni caso, per gli over 60 sarebbe indicata una quota di 6000-8000 passi al giorno.

Il Japanese walking è associato ad una perdita di peso più rilevante e ad una risposta positiva in termini di calo della pressione rispetto a chi si limita a tenere un ritmo costante.

Lo studio condotto dagli esperti nipponici, come ha spiegato in particolare il professor Masuki, ha monitorato lâ??attivitÃ di 246 persone che hanno seguito un programma di camminata a intervalli per cinque mesi. In questo lasso di tempo hanno riscontrato un aumento maggiore della forza delle gambe, della forza muscolare delle cosce e della forma fisica generale, nonchÃ© una maggiore riduzione della pressione sanguigna, rispetto a coloro che hanno camminato solo a un ritmo moderato.

Ulteriori ricerche che hanno coinvolto oltre 700 persone hanno permesso di evidenziare che la camminata a intervalli ha effetti positivi nel contrasto a malattie legate allo stile di vita e allâ??etÃ , come alterazioni delle funzioni cognitive, depressione e qualitÃ del sonno. Inoltre, il Japanese Walking porta a un aumento dei livelli di colesterolo HDL, a un miglioramento dei livelli di trigliceridi e a una riduzione del grasso viscerale addominale.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 1, 2025

Autore

redazione

default watermark