



Camminare per 1000 passi in più¹ cambia tutto, gli effetti sul cuore

Descrizione

(Adnkronos) è?

Numero di passi e velocità. Sono i due fattori che incidono sull'efficacia dell'attività fisica più elementare, camminare. I benefici del movimento sulla salute, in linea generale, sono noti. Gli studi si concentrano su dettagli e variazioni sul tema, con indicazioni sempre più puntuali. Come quelle fornite dalla Società europea di cardiologia (Esc), che fissa parametri sulla base di ricerche e dati.

Compiere più passi, anche al di sotto del limite dei 10mila, e camminare più velocemente riduce in maniera sensibile il rischio di problemi al cuore e di patologie cardiovascolari nei soggetti alle prese con la pressione alta. Il quadro è ricavato dall'analisi dei dati su 32.192 persone, caratterizzate da pressione alta, in uno studio pubblicato dall'European Journal of Preventive Cardiology.

Ai soggetti coinvolti è stata diagnosticata l'ipertensione. Gli individui avevano un'età media di 64 anni e sono stati seguiti per quasi otto anni. Durante questo periodo si sono verificati 1.935 casi di problemi cardiaci o ictus.

Il professor Emmanuel Stamatakis, direttore del Mackenzie Wearables Research Hub presso l'Università di Sydney, in Australia, ha supervisionato lo studio. È uno dei primi lavori a dimostrare una relazione tra il numero quotidiano di passi e i principali problemi cardiaci e vascolari. In sintesi, abbiamo scoperto che, se si soffre di pressione alta, più si cammina con maggiore intensità, minore è il rischio di futuri eventi cardiovascolari gravi, le parole dello scienziato.

La ricerca considera un livello base di 2300 passi quotidiani e osserva che 1000 passi in più hanno un effetto evidente. In particolare, con il surplus quotidiano fino ad arrivare alla soglia dei 10mila il rischio complessivo si riduce del 17%. Nel dettaglio, i 1000 passi in più sono collegati ad un calo del rischio del 22% se si parla di insufficienza cardiaca, del 9% in relazione all'infarto e del 24% per l'ictus. Il rischio connesso all'ictus è l'unico che continua a scendere anche quando si prosegue oltre il limite di 10mila passi. Elemento non trascurabile: camminare per 30 minuti con un'andatura di circa 80 passi al minuto è stato associato ad una riduzione del 30% di problemi

cardiovascolari in genere.

I ricercatori hanno ottenuto risultati simili esaminando 37.350 persone con pressione regolare. Ogni aumento di 1.000 passi nel conteggio giornaliero dei passi ha portato a una riduzione media del rischio di problemi cardiovascolari, insufficienza cardiaca, infarto del miocardio e ictus rispettivamente del 20,2%, 23,2%, 17,9% e 24,6%.

I dati sono rilevanti se si considera che circa 1,28 miliardi di persone in tutto il mondo soffrono di ipertensione, che aumenta il rischio di malattie cardiache (49%), ictus (62%) e insufficienza cardiaca (aumento del 77-89%). Lo studio in questione stabilisce parametri relativi all'attività fisica necessaria per vedere una riduzione del rischio di tali patologie. I risultati afferma Stamatakis sostengono l'affermazione secondo cui ogni livello di attività fisica produce benefici, anche al di sotto del target di 10mila passi.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 13, 2026

Autore

redazione

default watermark