

Settemila passi per la salute Camminare fa bene sempre

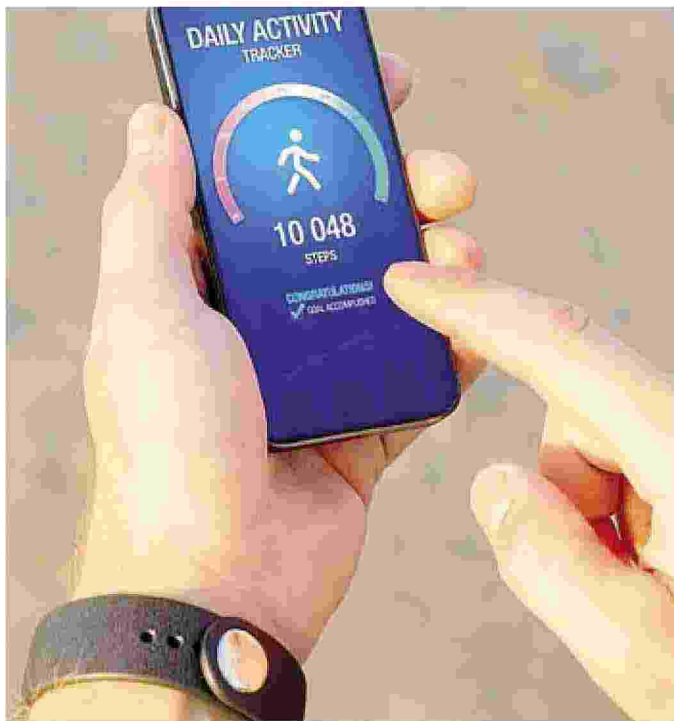
Consigli utili. Il movimento è fondamentale per il benessere della persona. Riduce la mortalità e i rischi connessi alle malattie di origine cardiovascolare

Il movimento è fondamentale per il benessere della persona e la camminata, in particolare, apporta in chi la pratica, benefici a tutte le età. Se in passato gli esperti avevano indicato come target quotidiano 10mila passi, oggi gli studi dimostrano che già con meno di 7 mila passi al giorno si possono raggiungere traguardi importanti.

«Camminare fa bene a tutte le età - spiega Camilla Tavecchio, fisioterapista dell'ospedale di Erba - Per i bambini è un'attività divertente che favorisce la crescita e lo sviluppo, rafforza la fiducia in sé e l'autostima, crea buone abitudini per il futuro e facilita la socializzazione. Inoltre, porta importanti benefici al cuore, ai muscoli, alle ossa e persino alle funzioni cognitive».

In generale, camminare regolarmente riduce la mortalità per tutte le cause, in particolare quella legate a malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e diversi tipi di cancro. Migliora memoria e attenzione, aiuta a gestire ansia e depressione e favorisce un sonno migliore grazie alla liberazione di endorfine, che contribuiscono anche ad aumentare il tono dell'umore.

«Anche con l'avanzare dell'età, camminare resta un prezioso alleato - prosegue - aiuta a mantenere la densità ossea, sostiene la funzionalità fisica e l'indipendenza e riduce il rischio di cadute e degli eventuali infortuni che ne possono derivare». Ma quanti passi si devono fare ogni giorno per ottenere



Quanti passi al giorno? Tra i 7 e i 10mila

benefici? «Spesso si pensa che servano 10mila passi al giorno per ottenere i principali benefici della camminata, ma non emergono differenze significative rispetto a farne 7mila - aggiunge la fisioterapista - Per questo 7.000 passi rappresenta-



Il movimento aiuta a gestire anche l'ansia e la depressione

se si trascorre gran parte della giornata seduti - precisa Tavecchio - La combinazione più rischiosa è essere sia inattivi sia sedentari. Per questo è consigliabile interrompere spesso i periodi prolungati da seduti (idealmente ogni 30 minuti) con brevi pause attive di 2-3 minuti, come camminare, svolgere semplici esercizi sul posto, alternare momenti seduti e in piedi o fare qualche rampa di scale. Queste pause contribuiscono anche a migliorare il controllo glicemico». Il messaggio chiave, come sottolinea la fisioterapista, è così: «muoversi di più e stare meno seduti».

In inverno, inoltre, gli anziani tendono a camminare meno a causa del freddo, del maltempo, dei marciapiedi scivolosi, delle proprie condizioni fisiche o della paura di cadere sul ghiaccio.

«Chi ha una buona capacità fisica, però, continua a uscire anche durante la stagione fredda, così come chi possiede un cane e lo porta regolarmente a passeggio - conclude Tavecchio - In generale le donne si muovono circa il 23% in più rispetto agli uomini e chi vive in quartieri di dimensioni ridotte tende a usare meno l'auto. Molte persone sono motivate soprattutto dal piacere di fare una passeggiata all'aria aperta. Camminare è importante, ma sempre in sicurezza: indossare scarpe adeguate, utilizzare eventuali ausili e chiedere aiuto quando necessario».

F. Gui.

© RIPRODUZIONE RISERVATA