

CAMMINARE

CI SALVA LA VITA

Venti minuti al giorno sono una terapia di lunga giovinezza

Una bella passeggiata quotidiana ci assicura muscoli tonici, ossa forti, circolazione efficiente e aiuta a dimagrire meglio della corsa. In più funziona da antistress naturale, regalandoci un piacevole senso di leggerezza. Basta un semplice segreto: mantenere l'andatura sostenuta e concentrarsi sul ritmo dei passi

ANNA TAGLIACARNE

F l'antiage più potente al mondo ed è anche gratis. Basta uscire di casa e camminare a passo veloce, ogni giorno per almeno venti minuti. Tutti lo possiamo fare, anzi tutti dovremmo farlo per invecchiare meno e soprattutto per evitare malanni. Come mai una buona camminata quotidiana sia la miglior medicina lo spiega Enzo Soresi, medico chirurgo, specialista in malattie dell'apparato respiratorio e oncologia clinica, autore di *Mitocondrio mon amour* (Utet): «Molti studi evidenziano come le popolazioni abituate a camminare almeno un'ora, tre o quattro volte alla settimana, abbiano una sopravvivenza superiore di oltre dieci anni rispetto alle popolazioni sedentarie». I benefici di una sana passeggiata sono molteplici, continua lo specialista: «Camminare permette di controllare il peso, influisce sulla qualità del sonno, abbassa la pressione arteriosa, rinforza il sistema immunitario, protegge dalle malattie cardiache, migliora il tono dell'umore, potenzia la funzione respiratoria, aumenta la libido e mantiene giovani. Un recente studio condotto all'Università di Saarland, in Germania, presentato al congresso della Società europea di Cardiologia, ha rilevato che l'esercizio fisico moderato po- ▶

PIÙ BENESSERE

Per tutti

Camminare non ha nessun tipo di controindicazione, al contrario è un'attività consigliabile a tutti. Particolarmente raccomandata in presenza di disturbi ossei e articolari, oppure se si è in forte sovrappeso, o completamente fuori allenamento ed è meglio non praticare sport che prevedano un'intensa attività cardiaca come la corsa. Le lunghe passeggiate quotidiane sono il training migliore per ritrovare la forma fisica e mantenere uno scheletro forte. Quest'attività apparentemente banale, infatti, aumenta la densità dei minerali che compongono le ossa, in primo luogo del calcio. Per questo, specialmente per le donne, funziona come preziosa "medicina" preventiva dell'osteoporosi.

Lise-Anne Marsal | folio-id.com | Zhanna Emelyanova @ Noah

PASSI DI SALUTE

In compagnia

Quasi in ogni città sono attivi i "gruppi di cammino" (per esempio per Milano www.asl.milano.it, per Roma e Lazio www.asplazio.it) grazie ai quali è possibile camminare in compagnia, lungo tragitti e per tempi adeguati. Un'altra attività salutare che si può praticare in gruppo o individualmente è il "nordic walking", la camminata nordica con i bastoncini, consigliata a chi ha problemi alle articolazioni come anca e ginocchio, molto utile e completa perché consente di allenare anche la parte superiore del corpo.



trebbe dimezzare il rischio di morire di un attacco di cuore per le persone fra i 50 e i 60 anni». Secondo Soresi, sono sufficienti trenta minuti quattro volte alla settimana di camminata veloce o meglio ancora quaranta minuti al giorno, per evitare il decadimento cognitivo e guadagnare in salute. «L'attività aerobica incrementa le abilità cognitive, attenua i deficit motori e – sottolinea – stimola la produzione di nuove cellule nervose allontanando lo spettro dell'Alzheimer o della demenza senile».

COSÌ LE CELLULE RINGIOVANISCONO

Questo dipende da un fatto apparentemente complesso, ma in realtà semplicissimo: muoversi, camminare “modifica l'espressione genica del mitocondrio”. Cosa significa? Per spiegarlo partiamo da un esperimento svolto su un campione di ventenni e sessantenni ai quali è stata fatta una biopsia del quadricipite della coscia: il muscolo dei sessantenni era di dimensione ridotta oltre quattrocento volte rispetto a quello dei giovani volontari. Ma dopo un allenamento su pedana per quaranta minuti tre volte alla settimana per sei mesi, le cellule muscolari dei sessantenni erano uguali a quelle

dei ventenni. Il muscolo è ringiovanito. Veniamo dunque al mitocondrio, organello addetto alla respirazione cellulare. La cellula lo nutre e lui dà ossigeno alla cellula. Lavorano in simbiosi. «Quando la cellula invecchia non la possiamo recuperare: ha un Dna troppo grosso. Invece il mitocondrio, che ha un Dna breve, lo possiamo ringiovanire, e visto che in una cellula muscolare ci sono dai 3 ai 4.000 mitocondri, si fa presto a capire il valore dell'attività fisica», spiega Soresi, che ogni giorno cammina un'oretta. «Siamo fatti da trilioni di mitocondri», aggiunge, «sono ovunque, anche nelle cellule del cervello». Il medico sottolinea come si stiano moltiplicando gli studi che dimostrano come l'attività fisica sia preventiva anche in campo oncologico, perché le cellule tumorali vivono meglio in ambiente povero di ossigeno: l'assenza di moto, la sedentarietà sono ormai associate all'aumento delle malattie tumorali.

UN ANTIDEPRESSIVO TUTTO NATURALE

Le cellule invecchiate si ammalano con più facilità, dunque camminare regolarmente è la migliore difesa per mantenersi in salute, insieme all'abitudine di non fumare e alimentarsi con una dieta povera di zuccheri e grassi animali. «In genere, dopo i quarant'anni inizia la sarcopenia, la perdita di tessuto muscolare. Praticare un buon allenamento è il segreto per evitare questa decadenza e mantenere un buon tono dei muscoli, oltre che ridurre l'accumulo dei lipidi e lo stress ossidativo, i parametri di un apparato muscolo-scheletrico sano», aggiunge l'esperto. Anche il cuore è costituito in prevalenza da muscoli striati e camminando lo manteniamo allenato, ma la vera grande novità è che il cammino aiuta a superare gli stati depressivi. Una ricerca della Duke University ha dimostrato che in pazienti depressi trenta minuti al giorno di cammino hanno effetti analoghi a un antidepressivo. Negli ultimi vent'anni molti studi hanno dimostrato l'importanza dell'esercizio fisico contro ansia e stress, perché stimola la liberazione di endorfine e la produzione di neurotrasmettitori e ormoni, di cui il cervello si nutre. 

PER DIMAGRIRE

Non correre, cammina

Uno studio condotto all'Università di Verona e pubblicato sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* ha identificato nella camminata costante a 4 km/h, quella che si tiene quando si porta a spasso il cane, l'andatura “scioglie grasso” per eccellenza, che consuma la maggiore percentuale di calorie (il 40%) derivante da accumuli adiposi. In pratica, rispetto alla corsa, camminare a passo spedito fa bruciare più grasso e quindi fa perdere più peso. Se nella corsa per mantenere un battito cardiaco elevato si bruciano soprattutto zuccheri, andando “al passo” utilizziamo come combustibile soprattutto grasso, perché l'organismo attinge meno dai carboidrati per preferire come fonte energetica quella dei depositi adiposi. Per fare un esempio, una persona sovrappeso che cammina per 40 minuti a 4 km/h, brucia 150 calorie e 6 grammi di grasso. Se la stessa persona cammina a 6 km/h, brucia le stesse calorie in 27 minuti, ma i grassi consumati si riducono a 3 grammi.

LA BUONA REGOLA

Diecimila step al giorno

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità bisognerebbe fare in media 10.000 passi al giorno, equivalenti a circa 7 chilometri. In una giornata qualunque per le attività di routine ne facciamo circa 5.000, perciò l'obiettivo è facilmente raggiungibile facendo una fermata di metro a piedi e portando il bambino a scuola senz'auto. Per contare i passi basta scaricare un'app gratuita dal cellulare e in ogni caso conviene pensare che più camminiamo meglio è. Uno studio internazionale pubblicato sul *Journal of Physical Activity & Health* specifica che le donne tra i 18 e i 40 anni dovrebbero fare 12mila passi al giorno, 11mila le 40-50enni, 10mila quelle tra i 50 e i 60 anni, 8mila le ultrasessantenni.

FITWALKING

Passeggiare è un vero sport

Per trasformare le nostre passeggiate in un esercizio ottimale dobbiamo seguire un ritmo sostenuto, avere una falcata armoniosa e fluida, appoggiare il piede a terra dal tallone alla punta, mantenere il tronco eretto con le spalle rilassate, oscillare le braccia in modo che disegnino un arco ampio. Sono tecniche facili da imparare con il fitwalking, l'allenamento che potenzia i benefici della camminata. In Italia esistono numerosi centri per il fitwalking, distribuiti in tutte le regioni. Per informazioni www.fitwalking.it.