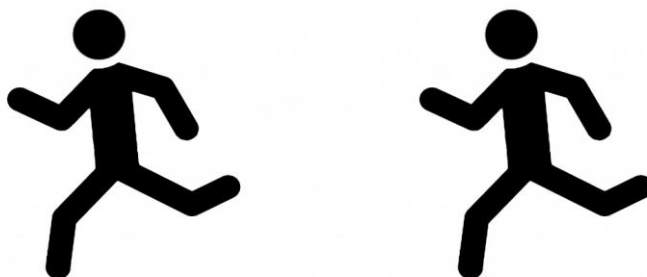


LA PAROLA ALLE FISIO



CAMMINARE

Camminare è la più semplice delle attività fisiche, regala benefici contro ipertensione, sovrappeso, diabete, stress. L'obiettivo sono diecimila passi al giorno, ma anche 400 metri in più fanno la differenza

Camminare: basta mezz'ora al giorno

Noi italiani non abbiamo ancora acquisito una cultura dell'attività fisica come altre nazioni europee: nelle nostre scuole l'educazione fisica è una Cenerentola, le strutture sportive sono spesso carenti e la frequentazione di palestre e piscine è roba per pochi appassionati o per il panico da prova costume prima dell'estate.

Tuttavia i segnali positivi ci sono, iniziamo a crearci gli anticorpi contro la sedentarietà. La Toscana ad esempio ha attrezzato più di ottomila strutture e spazi dove praticare una qualsiasi attività sportiva, mediamente quasi un milione di persone frequentano palestre e un milione e mezzo vanno in piscina.

Ancora più semplice è uscire di casa e camminare. Quest'attività solo apparentemente banale permette a chiunque, a costo zero e senza bisogno di essere degli atleti, di ottenere significativi benefici in termini di salute con controindicazioni praticamente inesistenti.

CAMMINARE COME UN FARMACO

Camminare aiuta a ridurre il livello di colesterolo "cattivo" (o LDL, lipoproteine a bassa densità che trasportano il colesterolo dal fegato alle cellule di tutto l'organismo) e alzare quello "buono" (o HDL, lipoproteine ad alta densità, che portano il colesterolo in eccesso dai tessuti corporei verso il fegato che ha il compito di smaltirlo).

Camminare aiuta ad abbassare la pressione arteriosa, a controllare il rischio di diabete di tipo2, a tenere il peso nei limiti desiderabili. Una passeggiata di un'ora a quattro chilometri all'ora, per esempio, fa spendere fra le 100 e le 200 calorie e fa bruciare almeno sei grammi di grasso. Se si accelera, si bruciano più calorie in minor tempo, ma si consumano più carboidrati e meno lipidi (la stessa persona che cammina un'ora a 6 km/h consuma tre grammi di grasso).

MENO STRESS E PIU' BUONUMORE

Aspetto non meno importante, aiuta a migliorare l'umore, bilanciando gli ormoni dello stress prodotti nell'arco della giornata. «Fare due passi dopo cena, a ritmo sostenuto ma senza sudare, è un'abitudine che ha un'efficacia cardiovascolare e neuropsicologica incredibile» spiega Carlo Cipolla, direttore dell'unità di Cardiologia dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. «Quest'attività -prosegue Cipolla - crea una condizione di vasodilatazione che dura a lungo, anche tutta la notte e funge da potente ipertensivo e antistress».

QUANTO CAMMINARE?

Qualche anno fa l'Organizzazione mondiale della sanità lanciò lo slogan dei diecimila passi al giorno per stare bene. Tradotto in distanza fanno circa sette chilometri.

Sembra moltissimo, ma se si pensa che una persona, in una giornata qualunque, guardando le vetrine, buttando la spazzatura, passando l'aspirapolvere, compie cinquemila passi, l'obiettivo è tutt'altro che impossibile. Un po' più di fatica spetta ai sedentari, che mediamente compiono 2.000-2.500 passi, ma sono anche coloro che più possono beneficiare di piccoli progressi, come 400 metri in più al giorno.

La differenza, incoraggiano gli esperti, si vede già con 150 minuti alla settimana di esercizio leggero, meno di mezz'ora al giorno, anche suddivisa in tre passeggiate da 10 minuti: fare una fermata di metro a piedi, andare a comprare il latte, portare il bambino a scuola senz'auto, uscire in pausa pranzo. L'unica regola è, appunto la regolarità.

Diana