

di LAURA TACCANI

**Cuore, muscoli, polmoni. E cervello. Tutto trae beneficio dal camminare. Meglio se all'aria aperta. Ma servono accorgimenti. Ecco come prepararsi al nuovo elisir**

# La passeggiata di lunga vita

Contapassi

# 500

Si calcola che siano circa 500 milioni le app o i dispositivi che contano i passi giornalieri

# 6

Tra i sei e gli ottomila passi al giorno: è l'ideale per una persona in salute

# 10

L'obiettivo indicato dei 10 mila passi al giorno può essere dannoso

Il benessere va a passo d'uomo, e non è una battuta ma qualcosa da prendere alla lettera. Perché camminare è un'attività fisica dai benefici psico-fisico notevoli, che fa bene a tutti, può essere praticata facilmente e non ha controindicazioni salvo casi specifici. C'è un'unica avvertenza sulla quale i medici sono concordi: bisogna imparare a modularla subito sulle proprie capacità. Per il resto, chiunque desideri fare del movimento può trovare proprio nella camminata la soluzione ottimale sotto diversi punti di vista. Perché tra gli altri vantaggi c'è che permette di stare all'aria aperta e di scegliere percorsi sempre nuovi, che può essere svolta a costo zero, che potenzialmente ha una notevole dimensione di socialità e che può assumere anche una dimensione decisamente culturale: lo dimostra la grande riscoperta, negli ultimi anni, di percorsi antichi e simbolici come la Via Francigena o il Cammino di Santiago di Compostela.

E proprio il fatto che camminare unisca precisi e positivi condizionamenti di tipo fisico a benefici "indiretti" è un pregio che non va sottovalutato. «Potere svolgere un esercizio fisico gratificando più fronti, compreso quello relazionale, ha un valore aggiunto anche sul piano medico per la forte associazione tra

- 1 Fodera in tessuto tecnico
- 2 Occhielli
- 3 Asole
- 4 Stringhe
- 5 Proteggi alluce
- 6 Sostegno per il tallone
- 7 Fori di ventilazione



tra cuore e cervello» spiega Pablo Werba, responsabile dell'unità di Prevenzione dell'aterosclerosi del Centro cardiologico Monzino di Milano. «Quindi così come la depressione e l'isolamento sono riconosciuti fattori di rischio cardiovascolare, allo stesso modo il vincolo sociale consentito da un'attività che può essere praticata non solo in compagnia, ma addirittura chiacchierando, è un elemento che contribuisce a ridurre i problemi di cuore».

#### PERCHÉ FA BENE

Detto ciò naturalmente c'è una lunga serie di fattori strettamente fisici che fanno della camminata il toccasana che è. Tanto per cominciare l'intensità e la durata dello sforzo possono (e devono) essere regolate di volta in volta in base alle capacità e ai desideri, e l'allenamento progressivo di cuore, muscoli e polmone permette di potersi dare obiettivi via via più impegnativi.

Spiega ancora Werba: «Già dalle prime volte si ha un miglioramento dell'ossigenazione dell'organismo, della postura, della resistenza, e col passare del tempo si ottengono una riduzione della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca. I cambiamenti metabolici dipendono dalle caratteristiche individuali, ma si ottengono con la regolarità della pratica. Inoltre, se l'attività è accompagnata da un controllo della dieta si assiste anche a una riduzione dei livelli di insulina, a un calo ponderale e a una minor esposizione a rischi cardiovascolari. In generale possiamo dire che chi svolge regolarmente esercizio fisico può arrivare a dimezzarli, anche se bisogna chiarire che non si tratta di un processo lineare: il maggiore "guadagno" in termini di riduzione di rischio cardiovascolare si ottiene passando dalla sedentarietà a uno stato di attività fisica moderata ma sufficiente, mentre con maggiori volumi e intensità di attività fisica il beneficio cresce ma in misura minore».

In tema di intensità dello sforzo, va specificato che camminare non può essere

#### SCEGLIERE LE SCARPE

È un passaggio decisivo per non ritrovarsi con problemi a carico degli arti inferiori e della schiena. L'ideale è rivolgersi a un negozio con consulenza specializzata, dove acquistare calzature più o meno ammortizzate in base al proprio peso. Bisognerà poi valutare se il piede è neutro, o se viceversa servono scarpe per supinatori/ pronatori. Non solo: una scarpa si "scarica" dopo circa 700/800 km. Una volta scaricata, non ammortizza più l'impatto. Ecco perché bisogna controllarne l'elasticità in modo regolare nel corso del tempo. E l'allacciatura influisce molto sulla prestazione, e determina il rischio di problemi dovuti al movimento del piede all'interno della scarpa. Ancora, una linguetta non ben distesa comprime i legamenti del collo del piede (in particolare del retinacolo degli estensori) rischiando di infiammarli.

considerato uno sport a meno che non venga praticato con una regolarità, un'energia e soprattutto una tecnica che lo facciano passare dalla categoria di attività fisica naturale a quello di disciplina.

#### MOVIMENTI E POSTURA

È il caso principalmente del Nordic Walking e del Fitwalking (letteralmente: camminando per stare in forma, attività che nei paesi anglosassoni è invece indicata come Power Walking, o cammino di potenza). Si tratta di una camminata sportiva da eseguirsi con una sequenza di movimenti precisi, partendo da un presupposto: a differenziare tutti i tipi di walking dalla corsa è il fatto che deve esserci sempre almeno un piede a contatto con il terreno. Cosa che per esempio nel jogging non avviene. Quanto al resto del movimento, il primo appoggio deve essere deciso (concetto diverso da violento) e avvenire con il solo tallone, per poi estendersi a tutta la pianta e concludersi coinvolgendo le dita, fino all'estremità.

Se è intuitivo che siano le gambe a sostenere e imprimere ritmicamente forza, un po' più complesso è mantenere in modo istintivo il tronco in asse come dovrebbe essere. Le spalle nel frattempo restano morbide e assecondano nel modo più armonioso possibile le oscillazioni delle braccia piegate più o meno ad angolo retto. Decisiva infine la postura del collo e del capo, che non devono spingere in avanti ma restare eretti. Un suggerimento pratico è puntare lo sguardo a circa una trentina di metri di distanza, prospettiva che aiuta a mantenere nel giusto assetto la colonna vertebrale.

Come si diceva, poi, è fondamentale saper ascoltare il proprio organismo e capire fino a dove ci si può spingere. Ciascuno di noi deve partire da una sorta di punto zero e migliorare progressivamente le proprie performances, aggiunge Antonio Pellegrini, primario di Ortopedia e responsabile del Centro di Chirurgia ricostruttiva e delle

## I benefici



Riduce stress, ansia e depressione



Combatte il diabete



Tonifica le gambe



Rinforza la massa ossea



Brucia molti grassi



Previene malattie cerebrali



Previene malattie cardiovascolari



Combatte la sindrome metabolica



Diminuisce la pressione arteriosa

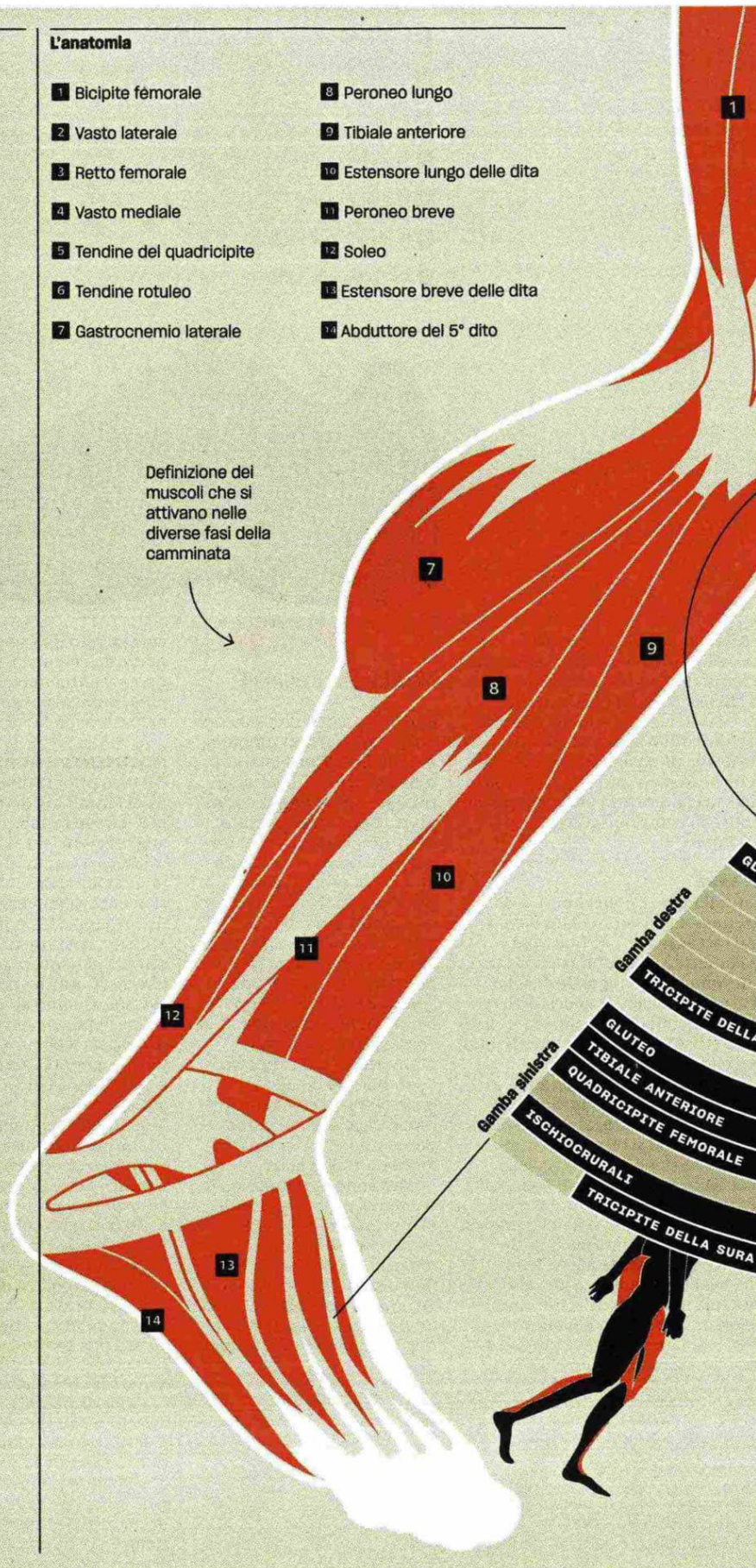


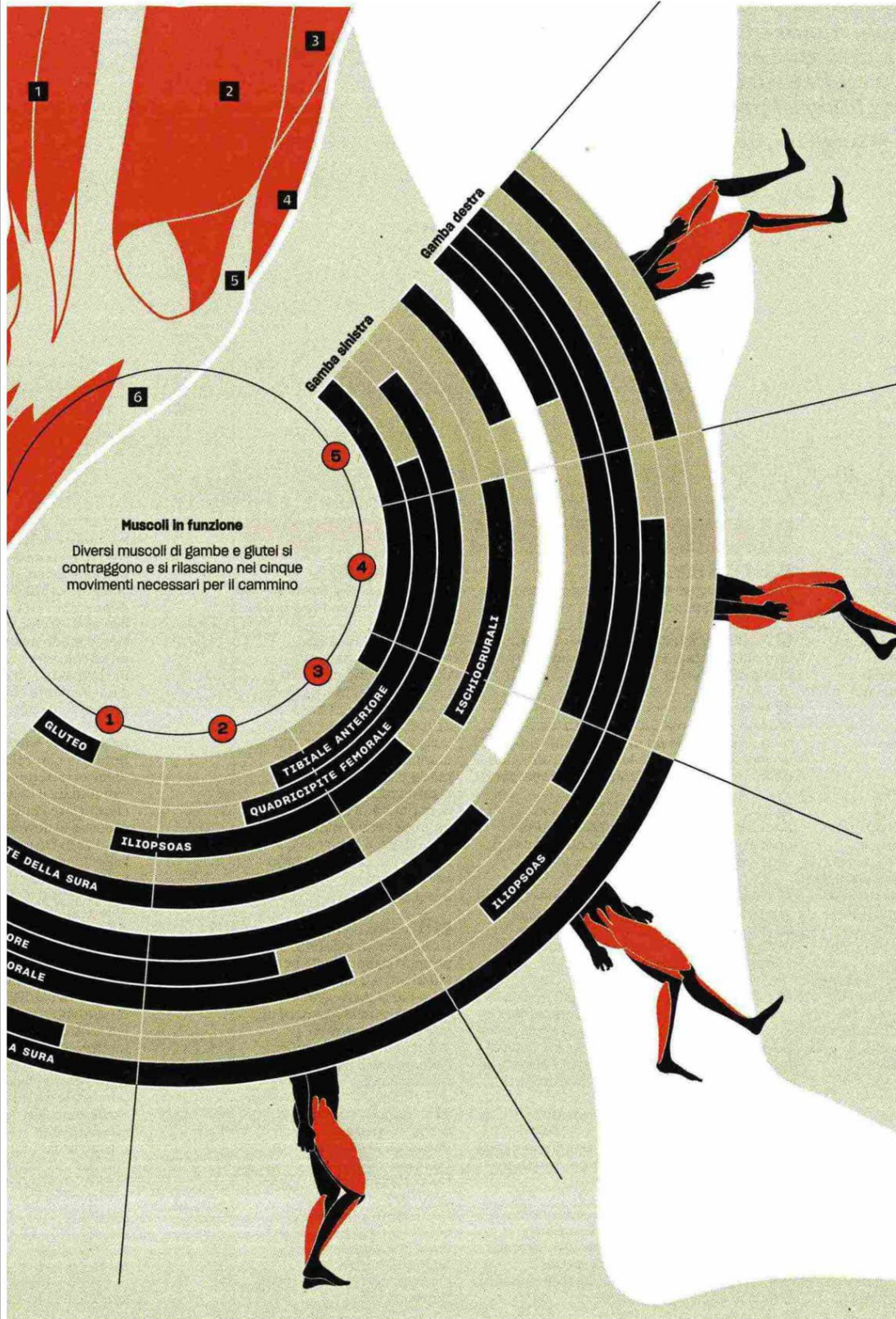
Combatte le malattie del colon

## L'anatomia

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1 Bicipite femorale        | 8 Peroneo lungo               |
| 2 Vasto laterale           | 9 Tibiale anteriore           |
| 3 Retto femorale           | 10 Estensore lungo delle dita |
| 4 Vasto mediale            | 11 Peroneo breve              |
| 5 Tendine del quadricipite | 12 Soleo                      |
| 6 Tendine rotuleo          | 13 Estensore breve delle dita |
| 7 Gastrocnemio laterale    | 14 Abduttore del 5° dito      |

Definizione dei muscoli che si attivano nelle diverse fasi della camminata





**Muscoli in funzione**

Diversi muscoli di gambe e glutei si contraggono e si rilasciano nei cinque movimenti necessari per il cammino

**Aperitivo zero**

**115**

Sono i minuti che devi camminare alla velocità di 3,2 km/h per smaltire aperitivo, 5 olive e 15 arachidi

**Patatine in libertà**

**120**

Sono i minuti di cammino necessari alla velocità di 3,2 km/h per smaltire una porzione Mc Donald's di patatine

**Marce agonistiche: la velocità media sui 20 km/h**



**W il dessert**

**100**

Sono i minuti necessari per smaltire, alla velocità di 3,2 Km/h, una porzione di dolce

**“Così come l'isolamento è fattore di rischio cardiovascolare, un'attività che può essere praticata in compagnia, e addirittura chiacchierando, contribuisce a ridurre i problemi di cuore”**

**PABLO WERBA, cardiologo**

infezioni osteo-articolari all'ospedale Galeazzi di Milano: «Camminando in modo progressivo e con regolarità il corpo è in grado di modificare il proprio metabolismo in direzione di un adattamento non stressante. Il tono muscolare via via aumenta, migliora l'ossigenazione dei tessuti, tendini e legamenti restano elastici. Inoltre lo stimolo meccanico dato dall'atto stesso del camminare favorisce la fissazione del calcio nelle ossa, che restano più compatte e allontanano il pericolo di degenerazioni precoci, a cominciare dall'osteoporosi».

#### **OSSA E ARTICOLAZIONI**

Zoomando su questo aspetto, va detto che l'invecchiamento progressivo della popolazione e l'arrivo alla soglia dei 50 anni dei cosiddetti "baby boomers", influisce inevitabilmente sui numeri dell'osteoporosi. La categoria più a rischio per questa patologia sono le donne in menopausa, che da un lato devono prestare più attenzione per evitare il pericolo di cadute, ma dall'altro possono trarre più beneficio dal movimento praticato in modo misurato.

«La camminata - aggiunge Pellegrini - è ideale, perché è uno sport di carico che migliora la mineralizzazione dello scheletro. Cosa che per esempio non avviene con una disciplina come il nuoto in cui il corpo è sospeso». È lo stesso principio per cui gli astronauti, che come è ovvio vanno in orbita in ottime condizioni mediche, dopo lunghi periodi trascorsi in assenza di gravità tornano a terra con un quadro di osteoporosi. Quindi la prima cosa da ribadire è che, in linea generale, camminare fa bene alle ossa e alla salute dell'apparato muscolo-scheletrico. Nello stesso tempo va considerato, in base all'età e alla storia personale, l'effetto di carico sulle articolazioni, che dipende dall'assetto complessivo della persona: dal peso, dallo stato di allineamento degli arti inferiori e dalle eventuali alterazioni dell'asse della colonna vertebrale. Se chi vuole mettersi in

#### **FARE / NON FARE ...**

Ecco i consigli di Franco Silvestri, osteopata e fisioterapista.

- 1** Iniziare gradualmente sia per intensità che per durata: 15 minuti sono un buon punto di partenza.
- 2** Tenere sotto controllo i battiti, che non devono superare i 140 al minuto. Se non si ha a disposizione un cardiofrequenzimetro, un metodo pratico è verificare se si riesce a camminare e parlare contemporaneamente.
- 3** Se non si utilizzano dei bastoncini, accompagnare la camminata con una coordinazione alternata braccia/gambe, per rendere il movimento più completo.
- 4** Meglio partire da un terreno pianeggiante, per poi imbattersi in salite e discese, che se affrontate male, possono portare a distorsioni tibiotarsiche, fasciti plantari e sofferenze al tendine d'Achille.
- 5** La respirazione: svuotare il più possibile i polmoni per poi incamerare sufficiente aria ricca di ossigeno. La fase di espirazione dovrebbe durare circa il doppio di quella di inspirazione. Una semplice regola di base è: inspiro per due passi, espiro per quattro.
- 6** Mantenere una postura corretta, per evitare problemi alla colonna vertebrale. In salita si può rischiare di aumentare la cifosi dorsale. In discesa si potrebbe rischiare un'iperlordosi lombare.
- 7** All'inizio e al termine della camminata dedicare sempre qualche minuto allo stretching: è utile a prevenire gli infortuni, per esempio ai polpacci e ai muscoli femorali, nel secondo serve al rilassamento e a un recupero più veloce.

#### **E DOVE ANDARE**

Non conta solo il come si cammina, ma anche il dove.

- 1** Sulla sabbia: è un esercizio faticoso, ma ottimo. Perché sollecita un adattamento maggiore delle caviglie e di tutte le articolazioni. Sulla sabbia vengono più stimolate la pianta del piede e la cosiddetta propriocettività, ovvero la capacità di avvertire le contrazioni dei muscoli scheletrici e i singoli movimenti dell'organismo nel momento in cui avvengono.
- 2** Su fondo rigido/su asfalto: è decisiva la capacità ammortizzante delle scarpe. Più la base d'appoggio è dura più si guadagna in velocità, grazie alla risposta elastica del terreno. Proporzionalmente cresce però anche il rischio di microtraumi.
- 3** In acqua: il vantaggio è che si riduce il peso corporeo che impatta su piedi e articolazioni. Nello stesso tempo, però, bisogna vincere la resistenza del liquido, senza però gravare a carico delle articolazioni. Tutti elementi che ne fanno l'attività perfetta in caso di riabilitazione.

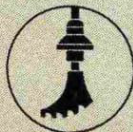
## BACCHETTINE DIMAGRANTI

La camminata con i bastoncini a differenza di quella normale prevede un coinvolgimento intenso e coordinato della porzione superiore del corpo; le bacchette sostengono il peso e danno un ritmo più serrato ai passi, mantenendo contemporaneamente ben stabile il corpo.

È stato calcolato che grazie alle bacchette si alleggerisca di almeno il 30% il carico sugli arti inferiori. Viceversa, l'aumento di dispendio energetico (e quindi di consumo calorico) sarebbe di oltre il 40% superiore a quello conquistato con la camminata tradizionale: un elemento, questo, che insieme alla maggior completezza dei movimenti effettuati rende la disciplina molto adatta anche a chi deve perdere peso. Ad avvantaggiarsi del Nordic Walking è poi notevolmente la postura, perché il lavoro che si compie è di tipo simmetrico e alternato. A chi è adatto? A tutti senza eccezioni, a patto di imparare bene a muovere in modo coordinato i bastoncini e a dosare la forza che bisogna imprimere loro.



Puntale di metallo: maggiore aderenza su tutti i terreni

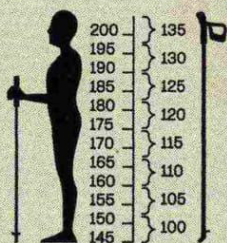


Tappi di gomma per attutire l'impatto sull'asfalto



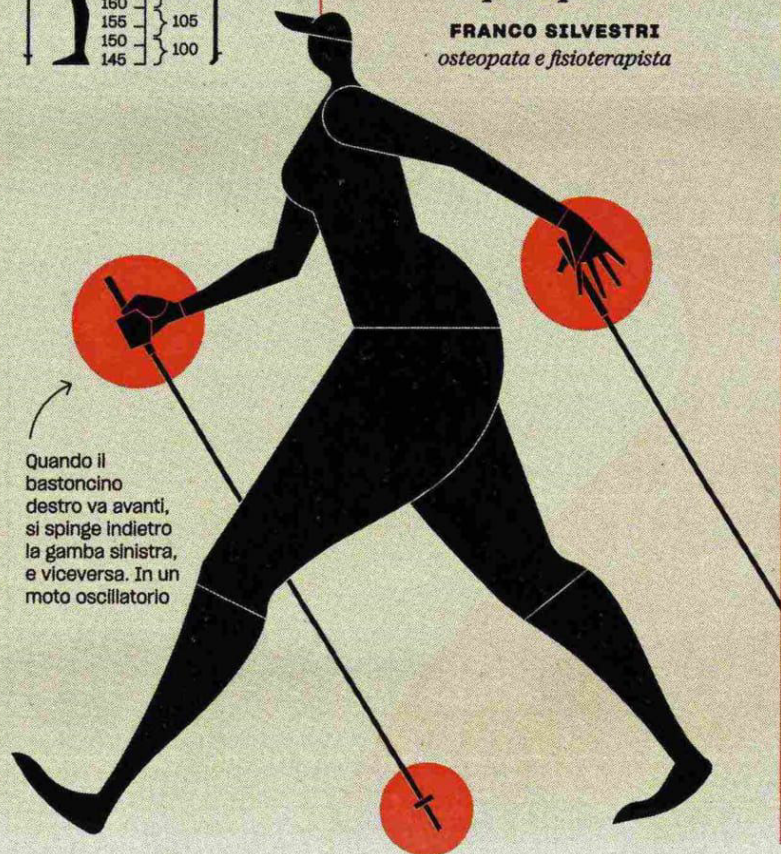
Il laccio dell'impugnatura deve essere aderente alla mano

Altezza (cm) Bastoncino



**“Respirare: la fase di espirazione dovrebbe durare circa il doppio di quella di inspirazione. Inspiro per 2 passi, espiro per 4”**

**FRANCO SILVESTRI**  
osteopata e fisioterapista



Quando il bastoncino destro va avanti, si spinge indietro la gamba sinistra, e viceversa. In un moto oscillatorio

cammino ha articolazioni un po' usurate, un infortunio alle spalle, o per esempio un'artrosi al ginocchio, il sovraccarico può diventare un vero problema. «Serve cautela: è sufficiente osservare con attenzione la risposta dell'organismo. Se dopo le prime camminate - spiega lo specialista - si avverte un dolore insistente, il consiglio è quello di fare un controllo e valutare con il medico l'opportunità di uno screening radiografico. Senza nessun allarmismo, ma con responsabilità».

Sotto questo punto di vista, aiutarsi nel corso della camminata con uno strumento - che può essere la racchetta del nordic walking o il bastone durante le camminate in montagna - è senz'altro un'ottima accortezza. Ancora: «Giova a tutti, anche in assenza di problemi, perché equivale a montare su una macchina degli pneumatici migliori. In alcune situazioni poi, come per esempio le camminate in presenza di dislivelli, è particolarmente utile».

Sempre a proposito dell'alternanza tra salite e discese va poi specificato che quest'alternanza fa bene alla muscolatura, perché il passaggio da una pendenza a un'altra stimola in maniera più ampia tutti i gruppi muscolari, mentre per le articolazioni la discesa è più impegnativa ed espone a maggior rischio di sovraccarico».

L'ultimo consiglio dal punto di vista ortopedico è quello, quando possibile, di evitare di portare zaini soprattutto se pesanti. In spalla, insomma, solo le gambe. E, per trarre giovamento da una camminata anche impegnativa senza danneggiare le articolazioni, è necessario prima di mettersi in cammino fare stretching: bastano anche 30 secondi di esercizio per gamba, con tre ripetizioni. È bene poi bere un po' prima di iniziare lo sforzo, e se si riesce anche durante la passeggiata (eventualmente una bevanda specifica per reintegrare i sali minerali persi sudando), senza aspettare di avvertire lo stimolo della sete.