

Studio inglese

# Una passeggiata al giorno... toglie 24 malattie di turno

Eva Perasso (Il Corriere della Sera, 17.11.2010)

## La camminata sarebbe il modo migliore per scongiurare alcune patologie comuni e recuperare in salute dopo un cancro. Utile contro diabete, ipertensione, osteoporosi



**MILANO** - Ci sono almeno 24 patologie diverse che si possono combattere a suon di passi. Non conta che siano lunghi, di corsa, più o meno faticosi, ma il segreto sta nella quotidianità di questa buona e sana abitudine. Tanto sana che per chi persevera e dedica ogni giorno un po' di tempo al movimento all'aria aperta - magari con un'alimentazione corretta e dimenticando le sigarette - c'è un bel premio: scongiurare malattie come il diabete, l'obesità, l'ipertensione, la depressione, l'osteoporosi.

**I PRO** - A ognuno il suo ritmo e il suo passo. Camminare non ha controindicazioni ed è il modo più semplice ed efficace per dare esercizio fisico a ogni età. Rigenera il corpo e lo spirito e, secondo i ricercatori inglesi dell'università di East Anglia (a Norwich, in Gran Bretagna) che hanno messo insieme i risultati di 40 studi diversi compiuti tra il 2006 e il 2010 da vari atenei, contribuisce in modo schiacciante a migliorare e mantenere un buono stato di salute delle persone. Le loro conclusioni, pubblicate sull'*International Journal of Clinical Practice*, sono racchiuse in un lungo elenco di patologie che si possono evitare con l'esercizio. Ecco i gruppi maggiori cui appartengono: problemi cardiovascolari, infarti, ischemie vengono ridotti; diminuisce il rischio di diabete di tipo 2, osteoporosi, depressione, obesità, ipertensione; si possono prevenire diverse tipologie di cancro, e soprattutto l'esercizio aiuta a guarirne prima; camminare aiuta in vecchiaia a rallentare l'arrivo di tutte le malattie degenerative legate alla memoria e al cervello; per gli uomini spesso è un toccasana nel combattere i problemi di erezione.

**SALUTE GENERALE** - «Gli studi analizzati mostrano che la durata e qualità della vita dipendono da un mix complesso di fattori, tra cui lo stile di vita, la provenienza geografica e pure la fortuna. Gli individui hanno comunque almeno un elemento di controllo su alcuni di questi fattori, si pensi al peso, alla dieta, al fumo e all'attività fisica», commenta il ricercatore inglese Leslie Alford, che consiglia anche in che modo sfruttare l'attività fisica per ridurre i rischi di malattie. Per gli adulti fino ai 65 anni sono consigliabili 150 minuti a settimana di passeggiate, ovvero circa mezzora per 5 giorni su 7. Per chi già è allenato a fare di più, bastano anche 20 minuti di jogging per 3 volte a settimana. A ciò andrebbero aggiunte almeno due sedute (in palestra, a casa, al parco, in piscina) di lavoro muscolare che coinvolga di volta in volta le varie fasce del corpo. E in generale, mai smettere del tutto di muoversi, a meno che non ci siano controindicazioni gravi, soprattutto dalla mezza età in avanti, e ancor più se da giovani si è sempre avuto uno stile di vita "in movimento".