

Francesco Bottaccioli

Quattro passi di salute: camminare fa bene al cuore e anche all'umore

da **Salute** (supplemento di La Repubblica) del 9 aprile 1998

"Non si cammina più", un ritornello che gira perlomeno da una quarantina d'anni, da quando in tutto l'Occidente la motorizzazione fece un balzo spettacolare diventando di massa: ogni famiglia cominciò a possedere uno o più mezzi di trasporto e tutto cambiò. A scuola, al bar, al cinema, al lavoro, anche quando le distanze non sono proibitive, ma anzi agevoli, si va in macchina o in moto, al più in autobus, in metro, in taxi.

Dov'è la novità, allora? C'è e come: anzi ce ne sono due e ambedue spiacevoli. La prima è che al peggio non c'è mai fine: negli ultimi venti anni la tendenza a non camminare è ulteriormente cresciuta, con una diminuzione di oltre il 20 per cento della quantità di chilometri annui percorsi a piedi da ognuno di noi. Il fatto più grave è che sono soprattutto i bambini a non muovere più un passo: il calo nella fascia di età tra i 5 e i 10 anni è stato del 27 per cento e addirittura un punto in più nella fascia degli adolescenti (11-15 anni). Queste cifre allarmanti fanno parte di un ampio editoriale pubblicato nel numero di marzo della rivista "Nature Medicine".

Perché una autorevole rivista medica internazionale si occupa di "walking", di camminare? Perché è ormai scientificamente assodato che molte delle più comuni malattie croniche degli occidentali hanno un legame con la sedentarietà. Obesità, osteoporosi, diabete, malattie cardiovascolari, ma anche depressione, cancro e disordini immunitari vengono favoriti da un comportamento inattivo. Ian Roberts, dell'Institute of Child Health di Londra, che ha curato l'editoriale sopra ricordato, fa notare in proposito che il raddoppio delle fratture dell'anca, registratosi nelle donne negli ultimi trent'anni, si accompagna ad una riduzione del camminare del 21 per cento tra le donne tra i 30 e i 59 anni di età. Così il diabete cosiddetto di II tipo (non insulino dipendente) può essere efficacemente contrastato da una dieta adeguata e da una regolare attività fisica. "La camminata incrementa la cattura del glucosio da parte del sistema muscolo scheletrico tramite l'aumento della sensibilità dell'insulina" scrive Roberts, e quindi favorisce la diminuzione della glicemia.

Ma c'è di più: studi recenti pubblicati sul "New England Journal of Medicine" hanno stabilito che fare alcuni chilometri al giorno a piedi consente di abbassare i livelli di colesterolo con grande vantaggio per cuore e vasi. Altri studi hanno documentato un netto miglioramento dell'umore: responsabili di ciò sono alcune molecole, le endorfine e la serotonina che vengono prodotte in sovrappiù quando sono i grandi muscoli del corpo a entrare in funzione. Camminare quindi serve ad aumentare i livelli delle sostanze che svolgono funzioni antidepressive. Infine è da citare un importante studio norvegese dell'anno scorso che ha coinvolto la bellezza di 25.624 donne di età compresa tra i 20 e i 54 anni. L'incidenza del cancro al seno nelle donne più giovani che svolgevano una regolare attività fisica era del 54 per cento in meno di quella registrata nelle donne sedentarie; mentre nelle donne in menopausa l'attività fisica regolare ha ridotto, in questo studio, di un terzo il rischio di cancro al seno.