

Lo studio Camminando 20 minuti al giorno la longevità sale dell'8 per cento

I duemila passi che allungano la vita

di SERGIO HARARI

Duemila passi al giorno, una camminata di 20 minuti, allungano la vita. Lo dice una ricerca pubblicata dalla rivista medica *The Lancet*: duemila passi al giorno riducono, tra l'altro, il rischio di infarto e di ictus. E l'effetto favorevole è proporzionale alla durata dell'attività fisica.

A PAGINA 31
con un articolo di
Elena Tebano

Salute La ricerca pubblicata da «Lancet»

In duemila passi (20 minuti di strada) l'elisir di longevità

Riduce i rischi di infarto e ictus

Basta poco, molto poco per allungarsi la vita e ridurre il rischio di infarto o ictus: duemila passi al giorno. Un chilometro e mezzo, 20 minuti. I patiti dello shopping milanesi li percorrono quasi senza accorgersene: una delle strade più amate per gli acquisti, corso Buenos Aires, è lunga poco meno. Duemila passi sono circa quelli necessari per andare e tornare tra Piazza Venezia e il Colosseo, a Roma, magari approfittando della nuova area pedonale.

A calcolare per la prima volta il percorso minimo salva-vita è uno studio dell'università britannica di Leicester, appena pubblicato sulla rivista *The Lancet*, che ha preso in considerazione oltre novemila persone di 40 Paesi. I dati di-

cono che con duemila passi la probabilità di sviluppare disturbi cardiovascolari mortali diminuisce dell'8%. I ricercatori hanno analizzato pazienti affetti da intolleranza glucidica, la scarsa capacità di metabolizzare gli zuccheri considerata un precursore del diabete (affligge l'8% della popolazione mondiale, 344 milioni di persone che saliranno a 430 nel 2030). «Chi ne soffre è più

a rischio di malattie cardiovascolari — spiega il professor Thomas Yates, che ha coordinato la ricerca —. Mentre altri studi hanno riscontrato che l'attività fisica li aiuta a stare in salute, questo è il primo che quantifica in modo specifico quanto un cambiamento del tempo passato a camminare possa influire concretamente

sul rischio di morte per infarto e ictus». Ogni duemila passi in più al giorno lo fanno scendere di un ulteriore 10%.

Sono camminate alla portata di chiunque, anche in città: basta prendere un po' meno la macchina o scendere qualche fermata prima se si viaggia con i mezzi. «Non occorre andare di fretta, la camminata tranquilla fa bene ed evita anche di contrarre i muscoli del collo o della schiena: è il modo migliore per accendere il corpo e insieme è una forma di meditazione dinamica», conferma Gabriele Corradi, personal trainer e fondatore della «Palestra del riposo», a Milano.

Ne è convinto anche lo scrittore Antonio Moresco, 66 anni, vincitore del premio Andersen 2008 per la letteratura per ragazzi e tra i fondatori del

blog letterario *Nazione India- na*, che cammina da quando era trentenne. «Ho iniziato in modo un po' istintivo, perché non riuscivo a dormire, avevo delle grandi tensioni dentro che mi facevano stare male — racconta —. I primi tempi uscivo nel mio quartiere di se-

ra. Presto mi sono accorto che non solo stavo meglio fisicamente, ma mi regalava un vuoto creativo per la mente. I miei libri li ho scritti con i piedi», sorride.

Oggi Maresco ha messo su un'associazione, «Cammina cammina», che fa di questo

«gesto automatico e naturale per la nostra specie» un impe- gno civile: ha organizzato pel- legrinaggi di denuncia da Mi- lano a Scampia, fino all'Aquila, dall'Italia a Strasburgo. L'unico rischio dei duemila passi al giorno è che non bastino più.

Elena Tebano

 @elenatebano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricerca

Lo scrittore

Moresco: iniziai perché non dormivo, mi aiuta a scrivere

La malattia

Lo studio pubblicato da *The Lancet* sui benefici del camminare riguarda la Ridotta tolleranza glucidica (Impaired Glucose Tolerance, Igt), un precursore del diabete

I numeri

L'igt colpisce circa 344 milioni di persone nel mondo, quasi l'8 per cento degli adulti: secondo le proiezioni saranno 430 milioni nel 2030 a causa della crescita e dell'invecchiamento della popolazione



ILLUSTRAZIONE DI GUIDO ROSA