

Il potere della camminata

Alessandro Del Vecchio | 20/05/2025 | Orizzonte salute

Camminare è uno dei gesti più naturali e semplici che compiamo quotidianamente, eppure nasconde potenzialità sorprendenti per la salute fisica e mentale. Oggi, molte ricerche scientifiche stanno rivalutando l'importanza delle passeggiate, dimostrando che non si tratta solo di una pratica salutare, ma di un vero e proprio elisir di benessere. Ma quanto bisognerebbe camminare al giorno? E come iniziare a farlo nel modo corretto?

Camminare: quante volte e quanti passi?

Da anni si parla della soglia dei 10.000 passi al giorno come obiettivo ideale per mantenere uno stile di vita attivo. Ma da dove nasce questo numero? L'origine risale al Giappone degli anni '60, quando un contapassi chiamato '[Manpo-kei](#)', letteralmente 'contatore dei 10.000 passi', divenne popolare. Tuttavia, studi recenti suggeriscono che già con 7.000-8.000 passi si possono ottenere benefici significativi, come riduzione del rischio cardiovascolare e miglioramento dell'umore.

Secondo una ricerca pubblicata sul '*Journal of the American Medical Association*', camminare tra i 7.000 e i 9.000 passi al giorno riduce il rischio di mortalità del 50-70% rispetto a chi ne compie meno di 4.000. La buona notizia è che non è necessario percorrerli tutti in una volta: suddividere i passi nell'arco della giornata, magari con brevi camminate ogni ora, risulta altrettanto efficace.

Perché camminare fa così bene?

Il cammino regolare non solo favorisce il benessere fisico, ma agisce anche sulla salute mentale. Studi hanno dimostrato che camminare stimola la produzione di endorfine e serotonina, aiutando a ridurre ansia e stress. Inoltre, un ritmo moderato ma costante può migliorare la funzione cognitiva e prevenire il declino delle capacità mentali, soprattutto negli anziani.

Dal punto di vista fisiologico, camminare attiva il sistema cardiovascolare, rafforza i muscoli degli arti inferiori e contribuisce al controllo del peso. Interessante notare come anche la camminata lenta, spesso sottovalutata, abbia effetti positivi; una camminata lenta e prolungata contribuisce ad esempio alla regolazione della glicemia nei soggetti diabetici.

Come iniziare a camminare con costanza

Se l'idea di percorrere migliaia di passi ogni giorno appare scoraggiante, iniziare gradualmente è fondamentale. Gli esperti consigliano di partire con obiettivi realistici: 3.000 passi al giorno per una settimana, aumentando gradualmente di 500 passi ogni settimana. Aggiungere piccole camminate alla routine quotidiana, come parcheggiare più lontano o scegliere le scale invece dell'ascensore, può fare la differenza.

Il fascino delle camminate consapevoli

Un approccio interessante è quello delle passeggiate consapevoli, ispirate alla pratica del 'mindful walking'. Si tratta di camminare prestando attenzione al respiro, ai movimenti del corpo e alle sensazioni circostanti. Questa pratica, nata dalle tradizioni orientali, si è dimostrata efficace nel

ridurre lo stress e migliorare il benessere emotivo. Durante la camminata consapevole, si può focalizzare l'attenzione su ogni passo, percependo il contatto del piede con il suolo, il ritmo del respiro e i suoni dell'ambiente circostante. Questo tipo di attività non solo favorisce il rilassamento, ma aiuta anche a sviluppare una maggiore consapevolezza corporea e una connessione più profonda con l'ambiente.

Passeggiare nella natura: un toccasana per mente e corpo

Uno degli scenari ideali per camminare è la natura. Numerosi studi dimostrano che passeggiare in ambienti naturali amplifica i benefici fisici e psicologici rispetto a camminare in contesti urbani. La cosiddetta "terapia del bosco" o "forest bathing", originaria del Giappone, incoraggia le persone a immergersi completamente nel verde per ridurre lo stress e migliorare il sistema immunitario.

Anche in città è possibile trovare angoli di natura, come parchi o giardini botanici, dove dedicare del tempo alle passeggiate rigeneranti. Scegliere percorsi tranquilli, lontani dal traffico e dai rumori urbani, permette di ricaricare mente e corpo, contrastando la stanchezza mentale e favorendo la creatività.

Camminare come stile di vita

Integrare le passeggiate nella routine quotidiana non richiede grandi sforzi né investimenti economici, ma può trasformarsi in un'abitudine capace di migliorare significativamente la qualità della vita. Che si tratti di una camminata veloce al mattino, di una passeggiata consapevole dopo una [giornata stressante](#) o di un'escursione immersi nella natura, l'importante è muoversi con costanza e piacere.