

Attività aerobica: camminare



INDICE

■ **Perché è importante camminare?**

■ **Velocità e tempo**

■ **Camminare è facile, economico e divertente**

Perché è importante camminare?

Il cammino è una parte fondamentale dell'attività motoria consigliata dalla Organizzazione Mondiale della Sanità che raccomanda minimo 150 minuti a settimana di attività fisica, che si raggiungono facilmente camminando 30 minuti al giorno per 5 giorni a settimana.

Molti studi scientifici hanno dimostrato che camminare offre vantaggi notevoli alla salute, esempio aiuta a:

- Mantenere in forma il sistema respiratorio e la vascolarizzazione;
- controllare il peso e a prevenire sovrappeso, obesità, ipertensione, ipercolesterolemia;
- prevenire malattie importanti come cardiovascolari, diabete, osteoporosi;
- aumentare la motilità intestinale e prevenire la stitichezza;
- diminuire il rischio di morte per tutte le cause.

Inoltre, camminare aiuta a mantenere in forma il sistema muscolo scheletrico perché con l'aumento della frequenza cardiaca favorisce l'apporto di ossigeno e nutrienti alle ossa e ai muscoli, migliorando la resistenza e diminuendo il rischio di fratture.

Camminare è facile, economico e divertente

Camminare è un tipo di attività fisica alla portata di tutti e per tutte le età in quanto:

- **praticamente priva di rischi:** salvo problemi alle articolazioni degli arti inferiori, in questi casi basta moderare l'intensità, scegliere percorsi pianeggianti e tempistiche adatti alla propria età e al proprio stato di salute.
- **senza problemi di orario:** si possono scegliere gli orari preferiti in autonomia.
- **senza problemi di spazio:** si può camminare ovunque ci si trovi, anche sul posto, senza bisogno di andare nel proprio centro sportivo, etc.

- **praticamente priva di costi:** non c'è bisogno di iscrizione in palestra, in piscina, né di specifiche attrezzature o abbigliamento tecnico, basta dotarsi di abbigliamento e scarpe che risultino comodi.
- **praticabile sia da soli che in compagnia.**

Velocità e tempo

Per ottimizzare il lavoro dovrete prestare attenzione a due fattori: **intensità e durata**.

Per prima cosa, per iniziare, occorre scegliere un percorso possibilmente pianeggiante e il meno trafficato possibile, far partire il cronometro (o semplicemente controllare l'orologio) ed iniziare a camminare lentamente, fino a raggiungere progressivamente un buon ritmo, senza affanno o eccessivo sforzo.

Per capire qual è la velocità è più appropriata, basta fare il **talk test**. Se dopo circa 5-10 minuti di cammino sentite il respiro farsi un po' più corto, ma siete in grado di canticchiare una canzone, vuol dire che il vostro ritmo non è eccessivo. In caso invece di fiatone, è comunque sempre consigliabile rallentare, almeno un po'.

Le prime volte è opportuno affrontare passeggiate della durata di 20-30 minuti, eventualmente anche meno, in caso di obesità, o se si ritiene sia meglio iniziare con maggiore cautela.

Le volte successive è consigliabile aumentare la durata di qualche minuto, possibilmente fino a raggiungere o superare i 60 minuti.

In caso ci si trovi a dover affrontare una salita, occorre rallentare sensibilmente il passo, per evitare di incrementare troppo l'intensità dello sforzo.

Anche in caso ci si trovi davanti ad una discesa è consigliabile prestare attenzione, cercando di attutire il più possibile l'appoggio dei piedi sul terreno, di modo da scongiurare possibili traumi a bacino, ginocchia e colonna vertebrale.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.