

Camminare: soluzione a tutti i problemi?

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Per altri articoli sul mondo della salute, clicca [qui](#).

Quante volte è capitato di sentirvi dire dal proprio medico a fronte di un problema, di camminare. Come se camminare fosse la soluzione a tutto. Meghan Kennihan, allenatore della USATF, afferma: “Camminare è uno degli esercizi più facili che puoi fare; tutto ciò di cui hai bisogno è un paio di scarpe”.

A prescindere da quale sia il vostro obiettivo, se iniziare ad adottare uno stile di vita più salutare allenandovi, o semplicemente preferite l'esercizio all'aria aperta rispetto alla palestra, camminare è un'ottima soluzione. I benefici del camminare sostenuti dalla ricerca in una vasta revisione pubblicata nel British Journal of Sports Medicine sono significativi: si è vista una riduzione della pressione sanguigna, livelli di colesterolo, frequenza cardiaca a riposo, indice di massa corporea e livelli di depressione. Hanno altresì trovato “effetti collaterali negativi non rilevanti” su coloro che hanno partecipato. La qualità della vita molte volte vacilla quando siamo sottoposti a una malattia debilitante. Ma camminare è un modo per far fronte agli effetti collaterali negativi di una malattia.

Camminare apporta benefici ai diabetici

Hanno trovato che l'attività di camminare con costanza porta a livelli di A1c molto diminuiti (i diabetici hanno livelli elevati) e hanno contribuito a garantire il controllo glicemico. Se decidete di camminare come forma di esercizio cardiovascolare, i ricercatori raccomandano di usare la supervisione (cioè, usare un allenatore per un programma specifico di cammino) o di usare strategie motivazionali quando si cammina senza supervisione.

I ricercatori, in uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition, hanno scoperto che gli uomini hanno abbassato il loro zucchero nel sangue a digiuno, ridotto i loro livelli di insulina del 43% e ridotto le loro concentrazioni di insulina / glucosio del 36%. Gli uomini hanno anche ridotto le riserve di grasso corporeo e le esigenze interne di insulina.

I benefici sul cervello

Nel Journal of American Geriatrics Society, i ricercatori hanno visto che coloro che camminavano hanno sperimentato una maggiore fluidità delle parole e una funzione motoria migliorata a seguito di un programma di camminata, solo una volta a settimana per 90 minuti per tre mesi.

Camminare riduce l'ipertensione riducendo i rischi di infarti e ictus. Migliora e rinforza la salute del tuo cuore. Può aiutare a prevenire malattie come il diabete, l'ipertensione e le malattie cardiache. Può migliorare il tuo stato di vitamina D, la forza e la resistenza muscolare man mano che il cammino diventa regolare.

Da sottolineare che anche delle semplici passeggiate possono alleviare immediatamente l'umore e farti sentire meglio.

Quando camminiamo, tutto il nostro corpo si muove, aumentando la circolazione e fornendo ossigeno a ogni cellula del nostro corpo. Ti aiuta a rimanere in forma e attivo, potenziando la tua memoria.

Per altri articoli sul mondo della salute, clicca qui.

A cura di Dott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia