

## Una camminata al giorno allunga la vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Vivrò a lungo, e in salute? Ecco un test semplice, valido ad ogni età: basta misurare la velocità della camminata al passo abituale ("walking speed at usual pace"). Questo parametro dipende da: efficienza cardiovascolare, livello di infiammazione del corpo (più abbiamo dolore, di qualsiasi tipo, più siamo infiammati), peso corporeo in rapporto all'altezza, stato metabolico, livelli ormonali. Il passo dipende, soprattutto, dalla condizione di tono, massa e trofismo dei nostri muscoli, che sono uno specchio sintetico e affidabile del nostro stato di benessere.

A sessant'anni, una velocità superiore a 1,30 m/sec per le donne e di 1,46 m/sec per gli uomini conferma un ottimo stato di salute. Alto è invece il rischio di morte, alla stessa età, se la velocità è inferiore a 1,09 m/sec per la donna e 1,26 m/sec per l'uomo. Una velocità di passo superiore a 1,1 metri al secondo, a ottant'anni, predice ancora quindici anni circa di aspettativa di vita, in discreta salute. Quando, alla stessa età, la velocità scende al di sotto di 0,8 m/sec siamo in allarme rosso: significa che c'è una grave perdita muscolare, una condizione nota come "sarcopenia". Per la misurazione, bastano un cronometro e una distanza certa, per esempio 10 metri.

Una volta trovato il nostro valore standard, se la velocità è buona, complimenti. Continuare con stili di vita sani e una passeggiata veloce di un'ora al giorno terrà in forma ottimale mente, corpo e cuore. Se è bassa per l'età (esistono curve specifiche messe a punto dai ricercatori), è saggio fare un rapido check-up. Quanto pesi, in rapporto all'altezza? Hai la pancia? Quest'ultima è un segno evidente di rischio metabolico, in uomini e donne: indica un alterato metabolismo degli zuccheri, fino a un franco diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia. Tradotti in rischi concreti: maggior probabilità di infarti, ictus e trombosi e conseguenti accidenti cerebrovascolari, con emiparesi, paralisi o morte. Ma anche maggior rischio di tumori, più frequenti nelle persone sovrappeso e soprattutto obese d'ambo i sessi. E maggior rischio di depressione e dolori (da infiammazione!) d'ogni tipo. Più siamo infiammati, più si ammaliamo, peggio invecchiamo e prima moriamo: equazione tremenda, ma questa è la verità biologica, ci piaccia o no. Dato interessante: la velocità del passo (e la longevità in salute) correlano con lo stato socioeconomico, soprattutto nelle società ad alto reddito. E' più alta nelle persone benestanti, che hanno stili di vita più sani e minor peso corporeo, e più bassa negli strati più poveri della popolazione, che mangiano male, tendono a non fare attività fisica e hanno una percentuale più alta di obesi.

Nota molto positiva, finalmente: il camminare tutti i giorni un'ora, di buon passo, attività che non costa nulla e che tutti possono fare, ancor più nella bella stagione, abbatte le differenze socioeconomiche sul fronte sanitario e migliora l'aspettativa di vita in salute. Questa è la notizia positiva. Camminando (e mangiando sano) si sceglie di stare meglio, di sentirsi più vivi e attivi, più sani, più a lungo. Un messaggio di cui dovrebbero farsi promotori gli assessorati alla sanità di ogni comune d'Italia, oltre al Ministero della Salute. Lo stato dei muscoli (tono, massa e forza) ci dice quanto riusciamo a contrastare i danni dell'età. Invecchiando, infatti, si riducono gli ormoni che mantengono il tono muscolare, come il testosterone e l'ormone della crescita (Growth Hormone, GH), in ambo i sessi; si riducono le vitamine, come la D, che va reintegrata per la

salute dei muscoli (oltre che dell'osso); si riducono i neuroni motori, con denervazione delle unità motorie. Aumentano gli ormoni dello stress, specie il cortisolo (che cresce con l'età ma si riduce camminando). Alterazioni della tiroide e/o dell'utilizzo periferico dell'insulina fanno il resto. Si riducono gli aminoacidi nella dieta, con meno "mattoni" a disposizione per costruire proteine contrattili nel muscolo. Infine, ecco il punto, ci si muove sempre meno. Camminando spediti, invece, possiamo riscrivere il nostro destino di salute. E allora? Muscoli in forma, da subito!