

Camminare ogni giorno, per restare in salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Quarantacinque minuti di camminata veloce al giorno tolgono il medico di turno. E lo tolgono tanto più a lungo quanto più questa eccellente abitudine è iniziata presto nella vita: per esempio, con l'ottima iniziativa di far andare i bimbi a scuola a piedi. La camminata veloce è il comportamento che correla con miglioramenti positivi degli indici di salute in tutte le specialità mediche.

Quando la camminata è quotidiana, praticata con costanza, dà benefici impressionanti. Il rischio di cancro al seno si riduce del 3%, fino al 15% in alcuni studi. Si riduce anche il rischio di recidive, quando la camminata venga iniziata dopo la diagnosi di tumore. Si riduce il rischio di adenocarcinomi all'utero, che può essere addirittura dimezzato, se la camminata veloce si associa ad adeguata riduzione del peso, fino a tornare al peso forma. Questo perché il tessuto adiposo, nella donna, è un grande produttore di "estrone", un estrogeno potente che stimola la proliferazione cellulare nei tessuti ormono-dipendenti, come mammella ed endometrio, la mucosa che riveste la parete interna dell'utero. Perché così poche donne camminano di regola, meglio ancora la mattina presto? Hanno troppo da fare, è la risposta. Ma quando poi ci si ammala, tutte le priorità precedenti vengono messe in drammatica discussione. Sul fronte maschile, la camminata veloce quotidiana riduce la comparsa e la progressione del tumore alla prostata, con vario grado di evidenza, e il rischio di cancro al colon in ambo i generi. Il rischio cardiovascolare viene ridotto del 38% e quello di malattie respiratorie fino al 42%. Sono pregevoli i vantaggi sul fronte motorio, osseo e muscolare. Molto alti i benefici sul fronte neurologico e psichiatrico. E strepitosi quelli sul fronte metabolico: nel diabete la camminata veloce quotidiana è il primo alleato dell'insulina contro tutte le complicanze.

Con quale criterio obiettivo viene valutata l'attività fisica? Eccolo. Con il cosiddetto "equivalente metabolico dell'attività", più noto come MET (Metabolic Equivalent of Task). Indica la quantità di energia utilizzata dall'organismo durante l'attività fisica nell'unità di tempo, a seconda dell'intensità della stessa e del peso corporeo. Il tasso metabolico di riferimento, ossia l'unità di misura, è la quantità di ossigeno consumata a riposo (seduti in silenzio su una sedia), pari a 3,5 ml di ossigeno (O₂) per chilo di peso per minuto. Questo per dire che il criterio usato negli studi è obiettivo. In termini semplici, più alto è il MET, maggiori sono l'impegno metabolico, il consumo di ossigeno e i benefici per l'organismo. Soprattutto quando si parli di attività semplici, dal punto di vista fisiologico e biomeccanico, e "antiche" ossia molto ben consolidate dal punto di vista genetico, biologico e comportamentale, come il camminare. I 45 minuti giornalieri sono l'attività oggi considerata ideale, perché non costa nulla e fa benissimo. Può essere fatta a ogni età e a qualsiasi livello di reddito o di stato sociale. Ma ecco il paradosso. Proliferano i libri sulla longevità. L'industria degli integratori anti-age sta conoscendo un boom che sembra inarrestabile. La medicina cosmetica anti-age non è mai stata così florida. La magica promessa di salute, bellezza e sensualità sine die affascina gli Italiani, in testa in Europa per consumo di integratori e cosmetici anti-age. E non si fa la cosa più semplice del mondo per restare più longevi in salute: camminare! E allora?! Stiamo diventando uno dei Paesi più vecchi del pianeta.

I costi sanitari per sostenere assistenza e cura di milioni di anziani malati sono già vicini al punto di rottura. Per esempio, sarà possibile mantenere l'assistenza sanitaria gratuita, o con minimo ticket, finché i diabetici non raggiungeranno il 10% della popolazione. Purtroppo siamo già all'8.5%, con un'impennata di crescita negli ultimi due anni.

A fronte di tanto zelo nella ricerca di fattori esterni di longevità, perché non ci impegniamo per potenziare i fattori interni di longevità, fisici ed emozionali? «Sono pigra», è la risposta più frequente da donne sovrappeso o obese. «L'ha vista quella splendida farfalla schiacciata dalla ciccia?». «Dove?!». «Sotto i suoi piedi!». Qualcuna ride. Qualcuna si affeziona all'idea di liberare la farfalla. E comincia la rinascita. Con la camminata la mattina presto. Ecco il nuovo plus. Oltre al MET, l'attività mattutina all'aria aperta ripristina i bioritmi, narcotizzati e silenziati dal vivere sempre al chiuso, alla luce artificiale. Dal bioritmo della melatonina, che aiuta il buon sonno, al bioritmo del cortisolo, che riduce lo stress e l'invecchiamento accelerato che ne deriva, al bioritmo dell'insulina e del nostro microbiota. Tutti gli orologi biologici tornano pian piano in fase. La longevità in salute dipende, in primis, da noi.