

# PROSPEX

## #Discover Your Planet



SPECIALI - ABBONAMENTI - [LEGGI IL GIORNALE](#)

MENU

CRONACA ECONOMIA POLITICA ESTERI SPORT MOTORI MAGAZINE MODA **SALUTE** ITINERARI TECH METEO GUIDA TV



# QUOTIDIANO.NET

VIRUS ULTIMA ORA COME SI CURA IL VIRUS SERIE A SCI BIATHLON METEO

HOME > **SALUTE**

Publicato il 23 febbraio 2020

## Camminata sportiva: come, quando e perché

Una camminata quotidiana al ritmo di cento passi al minuto aiuta a perdere peso, una tavola regolata fa il resto

di Maurizio Maria Fossati

**Articolo /** Non solo trekking nella natura, anche anche spingere il pupo è un allenamento

**Articolo /** Acqua a piccoli sorsi ogni mezz'ora, e sali quando si suda

Condividi

Tweet

Invia tramite email



Camminare di buon passo aiuta a mantenersi in forma

Milano, 23 febbraio 2020 - **Camminare** è uno dei gesti più naturali e spontanei dell'uomo. E, se ci pensate, è la prima grande conquista di un bambino verso

### POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



**SALUTE**

**Camminata sportiva: come, quando e perché**



**SALUTE**

**Non solo trekking nella natura, anche anche spingere il pupo è un allenamento**

l'autonomia. Oggi, che per spostarci usiamo auto, moto, bici, monopattini, scale mobili, ascensori e così via, la camminata è diventata una vera e propria attività sportiva che fa bene al corpo e alla salute.

Praticare movimento fisico, moderatamente ma costantemente nel tempo, è fondamentale per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, quindi di infarti e ictus. Pensate che, nell'arco di 10 anni, chi percorre a piedi più di 3 chilometri e mezzo al giorno ha un rischio di mortalità dimezzato rispetto a chi cammina per meno di 1 chilometro al giorno. Lo ha evidenziato uno studio nell'ambito dell'Honolulu Heart Program (Hawaii, USA). Ma camminare aiuta anche a **mantenere la linea**. O meglio, 'camminata' e 'alimentazione corretta' rappresentano il binomio perfetto per vivere in salute, normopeso, e a lungo. «Camminare è uno sport economico e alla portata di tutti, che non produce traumi alle articolazioni, ma permette di conquistare e mantenere la buona forma fisica senza stress». Lo afferma **Laura Avalle**, giornalista e divulgatrice scientifica che assieme alla biologa e nutrizionista **Sara Cordara** ha scritto il libro «La dieta della camminata», Tecniche Nuove.

«I ricercatori – spiega la Avalle – hanno stabilito che per perdere peso è necessario camminare alla velocità di **6 chilometri all'ora**, ovvero circa 100 passi al minuto. Una camminata energica, insomma, con falcata ampia, durante la quale è importante il controllo della postura e del ritmo che deve essere sufficientemente impegnativo per generare un'attività allenante. Ma attenzione anche a quello che si mette nel piatto».

### **Non solo trekking nella natura, anche anche spingere il pupo è un allenamento**

«Dimagrire senza fatica è impossibile – sottolinea la Cordara –. **Un minimo di sacrificio** è necessario e il modo migliore rimane sempre quello più antico: il camminare abbinato a una dieta ipocalorica studiata passo dopo passo. Non esistono ricette miracolose, il modo migliore è procedere per gradi senza avere fretta». «La dieta della camminata – spiega la nutrizionista – si basa su un programma alimentare diviso in cinque fasi, ciascuna delle quali prevede allenamento alla camminata da un minimo di 30 minuti fino ad arrivare a oltre

**SALUTE**

### **Acqua a piccoli sorsi ogni mezz'ora, e sali quando si suda**

### **POTREBBE INTERESSARTI ANCHE**

**SALUTE**

### **Vernici ad hoc e sale per battere le muffe**

**SALUTE**

### **Tosse, artrite e occhi irritati: così si riconosce e si sconfigge la sindrome 'dell'edificio malato'**

**SALUTE**

### **Gita fuoriporta? Attenti alle processionarie**

un'ora al giorno. Per quanto riguarda l'apporto calorico, si parte da uno schema depurativo, con assunzione di meno di mille calorie giornaliere, per arrivare a uno schema definitivo che prevede 1.600-2mila calorie al giorno».

«La **fase depurativa**: dura tre giorni e serve a 'ripulire' e 'alleggerire' il fegato, la ghiandola che assieme a reni e intestino si occupa di espellere tossine, scorie e scarti metabolici dell'organismo. Si passa poi alla **fase rieducativa** di una settimana in cui si prosegue nella perdita di peso, ma con l'aggiunta di alcuni alimenti specifici. Seguono **due fasi di consolidamento** (rispettivamente di due e tre settimane) nelle quali si aumentano le quantità in grammi di pane e pasta. Infine si arriva alla **fase di mantenimento**, decisiva ai fini del successo della dieta per non riprendere il peso perso». Un'abitudine alimentare semplice, lineare, senza restrizioni particolari, che, unita alla camminata, diventa un sano stile di vita.

© Riproduzione riservata



**QUOTIDIANO.NET**

**ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER**

RIMANI SEMPRE AGGIORNATO SULLE ULTIME NOTIZIE

**ISCRIVITI**