

il caso

VITTORIO SABADIN
LONDRA

Alla London School of Economics, l'università che ha forgiato 37 Capi di Stato e 17 premi Nobel, non ci si occupa solo di economia in senso stretto. Tra i suoi corsi ce n'è anche uno in «Economia della salute», il cui scopo è in sostanza coprire come si può fare stare bene la gente spendendo meno. Gli esperti indagano da anni sulla materia, e hanno scoperto che per continuare a mantenersi in forma e in buona salute non è necessario iscriversi a una palestra. Non è nemmeno indispensabile faticare troppo: si può risparmiare anche nel sudore. Per ridurre sensibilmente il girovita e l'indice di massa corporea bastano infatti 30 minuti di passeggiata al giorno, che consentono di ottenere risultati migliori di chi fatica per ore sul tapis roulant, lo stepper e il vogatore.

38%

delle donne italiane è inattivo, contro il 28% degli uomini. Va ancora peggio agli inglesi, con il 42% delle donne e il 32% degli uomini inattivi

12

miliardi di euro di spesa L'abitudine a poltrire grava sul welfare italiano per l'8,9% della spesa sanitaria

9,3%

possibilità in meno di avere malattie cardio circolatorie se si cammina per un'ora al giorno



La London School ha esaminato 50.000 pazienti tra il 1999 e il 2012 per verificare come il loro organismo reagisse agli esercizi da palestra confrontati con una regolare camminata. Una passeggiata di mezz'ora al giorno a passi svelti si è rivelata il modo migliore per perdere peso e stare in forma anche dal punto di vista economico, perché non costa niente. Inoltre, camminare è un'attività benefica soprattutto per le persone più anziane e si è rivelata eccezionalmente efficace nelle donne sopra i 50 anni, che dopo la menopausa cominciano a prendere peso. Oltre una certa età, non si è poi abbastanza in forma per affrontare gli impegnativi esercizi di una palestra e si tende a rinunciare ad ogni attività fisica.

I risultati della ricerca sono



4

milioni di anni fa L'homo sapiens ha iniziato a camminare in piedi



Velocità

Non serve il passo da vetrina: muovendovi dovete riuscire a parlare ma non a cantare

I consigli

Progressione

Meglio partire piano e gradualmente aumentare il ritmo, i muscoli si scaldano

Costanza

Non serve fare sforzi eroici, meglio muoversi tutti i giorni almeno mezz'ora

Variare

Oltre all'attività aerobica è importante fortificare i muscoli con esercizi specifici

Mangiare

Non camminate dopo i pasti, ma un piccolo snack aiuta a mantenere i livelli di energia

Bere

Integrare acqua è necessario per qualsiasi esercizio fisico che duri oltre la mezz'ora

Camminare salva la vita è scritto nel nostro Dna

Studio della London School of Economics: «È il moto più naturale Mezz'ora al giorno a piedi meglio della palestra per cuore e dieta»

stati commentati con entusiasmo dal professor Jim McKenna, che studia alla Beckett University di Leeds le attività motorie che hanno benefici sulla salute. «L'obiettivo - ha detto al Daily Express - dovrebbe essere sottoporsi continuamente a una spesa di energia. Non c'è alcun dubbio che esercizi conti-

nui e moderati diano risultati migliori di brevi e stressanti esercizi fisici. L'organismo umano è progettato per essere quello di un cacciatore-raccoglitore che svolge ogni giorno un'attività di basso livello per almeno 14 ore». D'altra parte l'uomo è in piedi da 4 milioni di anni, la camminata è inscritta

nel nostro Dna. «Nella terza età - ha aggiunto la professoressa Caroline Abrahams, di Age Uk, un organismo di assistenza agli anziani - anche piccole quantità di attività fisica fanno la differenza e possono contrastare gli infarti, le cardiopatie e persino alcuni tipi di tumore».

L'Oms raccomanda di svol-

gere almeno 150 minuti di attività aerobica alla settimana, per almeno 10 minuti di seguito. Nei giovani basta a mantenere in forma l'organismo, negli anziani riduce la mortalità, la pressione arteriosa, il diabete di tipo 2 e il rischio di cadere. Le attività aerobiche consigliate, oltre alla passeggiata di mezz'ora ad andatura sostenuta, sono l'andare in bici, un doppio a tennis e persino il ballo liscio.

In Gran Bretagna, il National Health Service ha messo a disposizione dei cittadini una serie di video chiamati «Strenght and flex», che mostra come eseguire facili esercizi di moderata attività fisica in un parco, usando come appoggio un albero o una panchina. Aiutano a rinforzare la muscolatura, un'altra necessità spesso trascurata dagli anziani, e che aiuterebbe invece a garantire maggiore autonomia nella vita quotidiana.

La ricerca della London School of Economics farà arrabbiare molti personal trainer e gestori di palestre, i quali sostengono che ogni organismo è diverso dall'altro e i problemi da risolvere vanno analizzati e seguiti caso per caso. Ma le palestre sono sempre di più luoghi dove si socializza. Chi ha come obiettivi solo dimagrire e restare in forma, dicono gli economisti, farebbe meglio ad andare in palestra a piedi, e tornare subito indietro.