Walking : lento e salutare passeggio

Autor(en): **De Pietro, Silvano**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999277

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Walking

Lento e salutare passeggio

di Silvano De Pietro

Vent'anni fa in America scoppiava il boom del jogging. Oggi gli americani scoprono la lentezza del walking.

L'immagine, tante volte propinataci dai mass-media, di un Jimmy Carter che fa il jogging in mezzo ad un nugolo di agenti sembra ormai fuori moda. Negli Stati Uniti, vent'anni dopo il boom della corsetta giornaliera per tenersi in forma, gli americani hanno scoperto che chi cammina a passo svelto consuma, sulla stessa distanza percorsa, tante calorie quante ne consuma chi corre. Solo che ci mette più tempo. In altre parole: un chilometro di jogging in cinque minuti richiede lo stesso fabbisogno di calorie consumato percorrendo lo stesso chilometro a passo di marcia in nove minuti. E allora, perché correre, se non si ha fretta?

Bruciare il doppio di calorie

A sostenere questa teoria sono alcuni esperti che, in un opuscolo intitolato «Walking for Exercise and Pleasure», danno anche altre valutazioni destinate ad incoraggiare (e motivare) chi è in sovrappeso: se uno pesa 97 chili, brucia il doppio di calorie di chi, percorrendo la stessa distanza nello stesso tempo, pesa solo 50 chili. Il risultato di questa nuova impostazione del fitness, è la scoperta che anche la lentezza ha i suoi vantaggi, non ultimo quello di non strapazzare troppo il cuore. Secondo alcuni sondaggi, non meno di venti milioni di persone negli Stati Uniti si fa almeno due volte alla settimana un'energica camminata. E tra le donne, che costituiscono il 70 percento di coloro che praticano i più comuni sport di massa, le marciatrici sono sette volte più numerose di quelle che corrono.

Che camminare faccia bene è talmente risaputo che, ad affermarlo come una nuova scoperta, si rischia il ridicolo. Ma gli americani non hanno paura di apparire ingenui, né di trasformare le ingenuità in nuove mode. Specialmente quando l'effetto può essere positivo, come nel caso di questa moda del walking, che sembra stia segnando una svolta incisiva nella società americana. Pare infatti che riesca a tirar fuori di casa anche i più pigri e persino gli obesi, che non devono più temere gli effetti di sforzi fisici eccessivi. Secondo i ricercatori di American Sports Data, l'orientamento verso un maggiore impegno per mantenersi in forma, sta diventando uno stile di vita. Già oggi sarebbero circa 49 milioni, ossia un adulto su tre, gli americani che praticano regolarmente un'attività fisica.

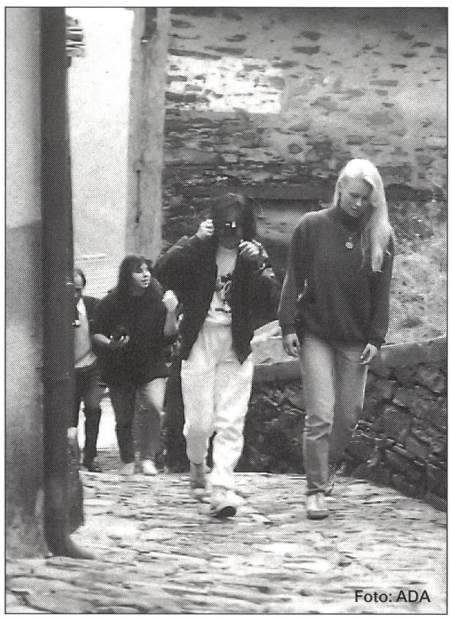
Foto: ADA

Naturalmente, gli esperti non si limitano a suggerire alla gente di uscire di casa e camminare, ma dispensano anche consigli tecnici. Certo, non occorre adottare l'andatura ancheggiante dei marciatori olimpionici, che hanno sempre un piede a contatto col suolo. Però un minimo d'impegno nel tenere testa e spalle erette, facendo oscillare alternativamente le braccia, ci vuole. Anche il ritmo dell'andatura e l'intensità dell'esercizio vanno controllati: un trentenne dovrebbe raggiungere, durante le sue sei o sette camminate settimanali di mezz'ora ciascuna, una frequenza cardiaca di 135 pulsazioni al minuto. Per ogni dieci anni in più d'età, il massimo della frequenza cardiaca tollerabile dovrebbe scendere di otto pulsazioni al minuto. È sconsigliato, però, portarsi pesi per le mani e attrezzi simili, come fanno certi fanatici del fitness, perché ostacolano il corretto svolgimento dei movimenti del corpo durante la marcia. ■

(da Cooperazione n. 52/96)

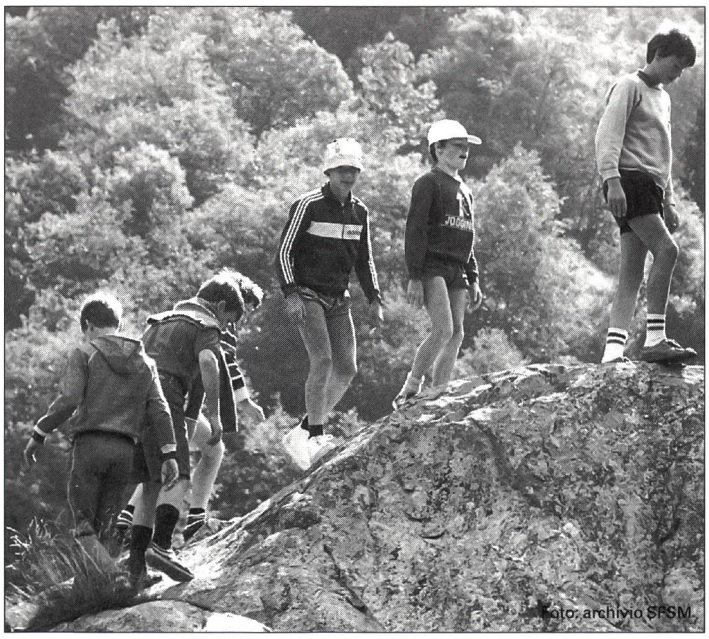
Foto: archivio SFSM

Camminare è più salutare che correre.