

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	54 (1997)
Heft:	3
Artikel:	Walking : lento e salutare passeggi
Autor:	De Pietro, Silvano
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999277

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Walking

Lento e salutare passeggi

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 motiva-

re) 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

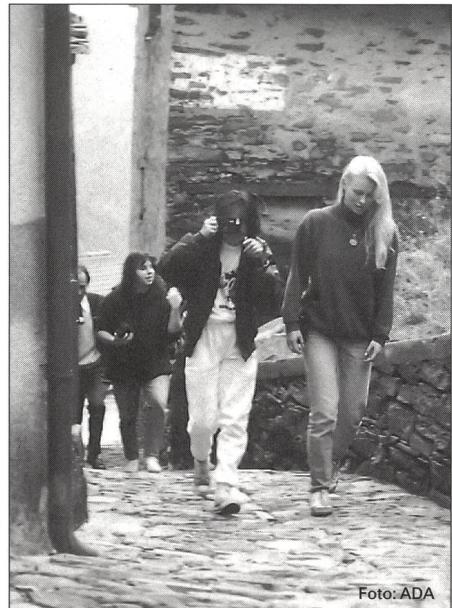


Foto: ADA

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.

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)

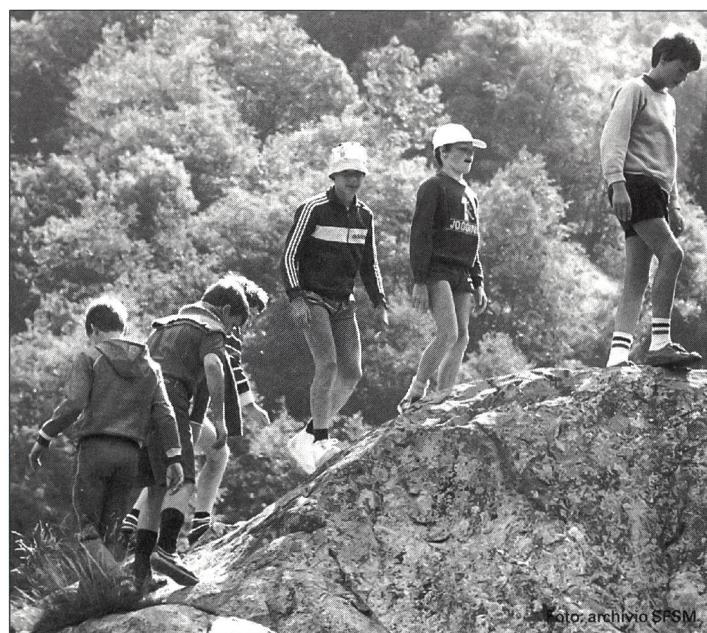


Foto: archivio SPSM

**Camminare
è più salutare che correre.**