

14 modi per fare movimento senza andare in palestra, ottimizzando le piccole attività quotidiane

L'effetto di piccole azioni può sommarsi e svolgere un ruolo significativo nel nostro dispendio energetico e nella salute metabolica (Fonte: <https://www.corriere.it/> 19 agosto 2025)



L'esercizio fisico fa stare meglio, aiuta a prevenire alcune malattie e a vivere più a lungo. Lo sappiamo. Ma non sempre questa consapevolezza è sufficiente per convincersi a fare sport. E non è solo pigrizia, esiste per esempio la cosiddetta «*gymtimidation*», una sensazione di disagio che si prova in palestra. L'importante è fare movimento, per quanto possibile, in ogni momento della vita. Per esempio seguendo i principi della NEAT, acronimo che sta per *non-exercise activity thermogenesis*, (termogenesi da attività non associabile all'esercizio fisico). La NEAT comprende attività che coinvolgono il corpo, ma che non sono associabili alla vera e propria attività fisica: camminare, parlare, stare in piedi, salire le scale, scrivere, cucinare, allacciarsi le scarpe, lavare i piatti, fare lavori manuali. Movimenti che vengono eseguiti abitualmente.

È possibile ottimizzare le attività quotidiane: l'effetto di piccole azioni può sommarsi e svolgere un ruolo significativo nel nostro dispendio energetico e nella salute metabolica. Sappiamo per esempio che trascorrere molto tempo seduti è associato a un rischio più elevato di morte prematura, malattie cardiache, diabete di tipo 2 e obesità. [La Cnn ha elencato 14 strategie per contrastare la sedentarietà senza fare sport o andare in palestra](#), con l'aiuto del fisioterapista americano Nicholas Rolnick.

1. In attesa del pasto, mentre le pentole sono sul fuoco, fai degli [squat](#) o dei «[wall sit](#)», oppure un giretto, lavorando sulla forza degli arti inferiori e aumentando la frequenza cardiaca. «Se vuoi migliorare forza e resistenza nel tempo, prova a fare uno squat ogni otto secondi e poi, dopo un paio di settimane, uno squat ogni quattro secondi. Puoi anche aumentare gradualmente la tua capacità di eseguire i wall sit, iniziando con una leggera flessione delle ginocchia e passando gradualmente a una seduta completa a 90 gradi» spiega Rolnick.



Squat

2. Quando sei in giro per commissioni, parcheggia il più lontano possibile dai negozi per aumentare [il numero di passi giornalieri](#).

3. Meglio ancora, vai a piedi o in bicicletta a fare commissioni. «Un altro consiglio è portare uno zaino e metterci dentro un paio di libri o altre cose - spiega Rolnick -. Questo aumenta il carico di lavoro che le gambe e il cuore devono svolgere».



Wall sit

4. Evita l'ascensore e prendi le scale. Se c'è una scala mobile, sali anche a piedi. Salire le scale è associato a un miglioramento della composizione corporea e a livelli più bassi di lipidi nel sangue. È possibile massimizzare i benefici saltando uno o due gradini, aumentando l'ampiezza del movimento e lo sforzo a cui sono sottoposte le gambe. Salire più di cinque rampe di scale al giorno è associato a un rischio di mortalità per tutte le cause inferiore del 7-9%.

5. Quando sei al telefono, fai una passeggiata intorno all'isolato invece di stare seduto sul divano. Camminare è associato a un minor rischio di diabete, cancro, malattie cardiovascolari e demenza.

6. Mentre guardi il tuo programma preferito, fai attività fisica. Puoi sollevare pesi, fare squat, esercizi di resistenza, oppure camminare o correre su un tapis roulant.

7. Investi in una scrivania in piedi e usala. Anche se stare in piedi mentre si lavora non è un movimento attivo, impegna comunque più muscoli rispetto alla posizione seduta. Secondo uno studio del 2024, i lavoratori costretti alla scrivania hanno un rischio maggiore del 16% di morte prematura per tutte le cause e un rischio maggiore del 34% di morte per malattie cardiovascolari. Uno studio australiano suggerisce però che è opportuno alternare periodi in cui si rimane in piedi con pause in movimento. Stare fermi in piedi per ore è associato a maggiori probabilità di problemi come vene varicose o sensazione di stordimento.



8. Quando possibile, organizza riunioni di lavoro all'aperto. È un altro modo per contrastare i danni alla salute derivanti dallo stare seduti troppo a lungo.

9. Utilizza un tapis roulant da scrivania o un tappetino da passeggio durante la giornata lavorativa.

10. Mentre ti lavi i denti, prova a fare qualche sollevamento sui polpacci. Se hai problemi di equilibrio, appoggia una mano al muro. In alternativa, si possono fare squat o wall sit a muro mentre si lavano i denti.

11. Porta la spesa in auto a mano, invece di usare un carrello.

12. Se cammini, aumenta il ritmo. Un'andatura veloce - definita in uno studio come superiore a 6,4 chilometri all'ora - è stata associata a un rischio inferiore del 40% di diabete di tipo 2 e a un miglioramento della salute cognitiva e della mobilità. Puoi anche provare ad aggiungere qualche affondo in vari punti della camminata, o degli step-up (simulazione della salita di un gradino) su un marciapiede o una panchina.



13. Fai le faccende domestiche più in fretta. Passando l'aspirapolvere velocemente, per esempio, sforzerai di più braccia e gambe e aumenterai la frequenza cardiaca.

14. Imposta un timer e cammina per 5-10 minuti ogni ora, anche semplicemente in ufficio. Nel corso di una giornata di otto ore, questi «snack di esercizio» equivalgono a 40-80 minuti di camminata. Vari studi hanno dimostrato che 60-75 minuti di attività fisica di intensità moderata al giorno possono ridurre il rischio di morte prematura.