

Perché camminare fa bene: tutti i benefici per la salute fisica e mentale di Anna Fregonara

Il cammino è probabilmente la «medicina» più trascurata, nonostante le sue enormi potenzialità in termini di prevenzione e la sua capacità di produrre effetti positivi non solo fisici ma anche psichici. Lo studio (Fonte: <https://www.corriere.it/> 14 giugno 2026)



Camminare è una delle medicine più sottovalutate e la bella stagione è il periodo in cui è più facile che venga voglia di farlo. Se il meteo favorevole non basta a convincerci, proviamo con i numeri: **5 minuti al giorno di cammino a passo svelto** (circa 4-5 km/h), potrebbero contribuire a prevenire fino al 6% di tutti i decessi se il cambiamento riguardasse solo le persone più inattive, che si muovono in media appena 2 minuti al giorno. Se lo stesso piccolo incremento coinvolgesse quasi tutta la popolazione (escluso il 20% già più attivo), la quota salirebbe al 10%; con 10 minuti in più al giorno si arriverebbe al 15%. A indicarlo è uno **studio** da poco pubblicato su *The Lancet*, in cui sono stati monitorati con dispositivi indossabili oltre 135 mila adulti dai 40 anni in su in Europa e negli Usa per 8 anni. A livello individuale i **benefici** per chi parte da quasi zero sono ancora più marcati: passare da 1 a 6 minuti al giorno è associato a una riduzione del rischio di mortalità di circa il 30%. «Per capire come mai camminare faccia così bene, anche solo per pochi minuti, bisogna cercare la risposta nel **muscolo scheletrico**, che costituisce circa il 40% del peso e non serve solo a farci muovere. **Quando si contrae rilascia nel sangue centinaia di sostanze capaci di regolare il metabolismo di fegato, ossa, cervello e tessuto adiposo.** Si chiamano miochine e

iniziano a essere prodotte già durante i primi minuti di cammino», spiega Gianfranco Beltrami, specialista Cardiologo e vicepresidente Federazione Medico Sportiva Italiana.

I vantaggi di una camminata di 30 minuti 5 volte a settimana

I benefici di una camminata di 30 minuti 5 volte alla settimana



Siamo «fatti» per camminare

Lo studio su diverse popolazioni e sugli animali permette di tracciare le ragioni evolutive che spiegano perché quest'attività rimanga fondamentale per la nostra specie, a dispetto del progresso tecnologico. «Le miochine - specifica Beltrami - favoriscono il **controllo della glicemia** con un effetto protettivo contro il **diabete**, accelerano il metabolismo a riposo, così il corpo continua a bruciare energia anche dopo che ci si è fermati, contribuiscono a **un miglioramento di tutti i principali fattori di rischio cardiovascolare: pressione arteriosa**, livelli di **colesterolo cattivo**, rallentamento della progressione delle placche aterosclerotiche. Aiutano inoltre a mantenere il peso, stimolando la conversione del grasso di deposito in grasso metabolicamente attivo: questo brucia energia invece di accumularsi, con effetti particolarmente rilevanti in chi è sovrappeso o soffre di diabete perché **si riduce il grasso viscerale**, uno dei principali fattori di rischio per **infarti** e **ictus**».

Camminare nella natura, migliora anche l'umore e riduce lo stress

Ma non è tutto. È neurobiologicamente dimostrato che **brevi sessioni di camminata migliorano l'umore**, aumentano la lucidità mentale, riducono lo **stress** e alleviano **ansia** e **depressione**. Gli scienziati ritengono che i benefici derivino da una combinazione di cambiamenti fisiologici: il movimento aumenta il flusso sanguigno al cervello e stimola il rilascio di neurotrasmettitori legati al benessere, tra cui endorfine e dopamina. **Se poi si cammina nella natura** - che sia un parco in città o un bosco o un lungomare mete di una gita fuori porta - **i benefici si amplificano**, complice

la sincronizzazione tra i nostri neuroni e l'ambiente che ci circonda.

A suggerirlo è una ricerca appena pubblicata su *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* che ha analizzato 108 studi di neuroimaging sull'esposizione alla natura, osservando come il cervello produca più onde associate al rilassamento vigile e meno onde legate allo sforzo cognitivo.

Il cervello non diventa passivo, smette semplicemente di essere sovraccarico come accade in città a causa del traffico, del rumore, del continuo processo decisionale a cui siamo sottoposti.

Amigdala e frattali

Questi effetti possono comparire in pochi minuti, a volte anche soltanto tre, e si rafforzano con esposizioni più lunghe, intorno ai 15 minuti. L'[amigdala](#), la regione coinvolta nella risposta allo stress, diventa meno attiva. Si riduce anche la ruminazione mentale, quel pensiero negativo ripetitivo che ci fa vivere meno bene. Una possibile spiegazione è che gli ambienti naturali seguono schemi geometrici ricorrenti, i cosiddetti modelli frattali che vediamo nella ripetitività delle foglie, dei profili degli alberi o delle coste, nelle nuvole, e che il cervello elabora in modo efficiente, riducendo il carico sensoriale e percettivo. Quando questo accade, i nostri sistemi legati allo stress si stabilizzano e riusciamo a uscire dalla modalità di lotta e fuga.

Tramonto o rumore delle onde

«È così, e si tratta di intuizioni che culture antiche hanno codificato nel corso dei millenni e che oggi abbiamo in parte dimenticato. L'idea che la “**foresta dei neuroni**” possa entrare in risonanza con la “foresta degli alberi”, quindi con le geometrie delle foglie che oscillano nel vento o i loro giochi di luce che si rifanno ai modelli frattali, è qualcosa che le popolazioni indigene dell'Amazzonia hanno sempre saputo», spiega Marcello Massimini, medico neurofisiologo e professore di Neurofisiologia all'università Statale di Milano. «Per loro la foresta non è un insieme di elementi separati, ma una comunità di relazioni, un'unità vivente. E in fondo anche il nostro cervello è così. **La parte più ricca e complessa della nostra foresta neurale si trova nelle regioni posteriori, quelle aree percettive grazie alle quali vediamo un tramonto o sentiamo il rumore delle onde.** Il lobo frontale, che pianifica e sceglie, tende invece a prendere il sopravvento: è la macchina del fare. Nel nostro cervello esiste una tensione costante tra la necessità di agire e la possibilità di contemplare. L'esposizione alla natura attenua l'attività delle aree frontali e risveglia quella delle aree posteriori. Ecco perché stiamo meglio quando camminiamo in questo tipo di ambiente». A questo punto non resta che cominciare. Camminare a passo svelto è semplice.

I passi degli Hadza

Oggi esistono ancora popolazioni che vivono cacciando e raccogliendo cibo, come gli Hadza della Tanzania o gli Tsimane della Bolivia, i cui livelli di attività offrono uno sguardo sul nostro passato evolutivo che ci aiuta a capire che non siamo stati programmati per stare seduti a lungo.

Secondo uno studio pubblicato su *Current Biology*, queste popolazioni percorrono in media tra 10

mila e 18 mila passi al giorno. Un livello che si è mantenuto stabile per quasi due milioni di anni, dall'emergere del sistema di caccia e raccolta fino all'avvento della rivoluzione industriale, quando il lavoro umano è stato a poco a poco sostituito da macchine.

Scimpanzè

Oggi il quadro è diverso. Nelle società industrializzate si registrano in media circa 5 mila passi al giorno, un volume che i ricercatori paragonano a quello dei nostri parenti più prossimi: gli scimpanzé, per esempio, si muovono intorno ai 4 mila passi quotidiani. Questo ritorno a livelli di attività "da primate" rappresenta ciò che gli studiosi definiscono un disallineamento evolutivo: il nostro organismo, selezionato per un'elevata attività motoria, si trova immerso in un ambiente che favorisce la sedentarietà e che ha conseguenze sulla salute. Livelli di attività così bassi sono, infatti, associati a un aumento significativo del rischio di morbidità e mortalità, in particolare per le malattie croniche non trasmissibili.

I Tsimane

Al contrario, **le popolazioni ad alta attività fisica mostrano profili di salute migliori**: tra gli Tsimane, per esempio, è stato osservato il più basso livello di aterosclerosi coronarica mai registrato in una popolazione umana. Il movimento non è solo esercizio. «Pensiamo, per esempio, alle nostre ossa - precisa il professor Beltrami -. Sottoponendo lo scheletro a carico e a trazione muscolare, si stimolano gli osteoblasti a produrre nuovo tessuto osseo, contrastando la naturale perdita di massa e riducendo il rischio di fratture. L'incremento del cammino quotidiano è una necessità biologica, prima ancora che una raccomandazione medica».

La «teoria dei nonni»

Il perché lo spiega Daniel Lieberman, antropologo evoluzionista di Harvard, nella cosiddetta ipotesi dei **nonni attivi**, sviluppata in un articolo pubblicato su PNAS. Secondo questo modello, l'essere umano è stato selezionato non solo per vivere decenni oltre l'età riproduttiva, ma per farlo rimanendo fisicamente attivo per provvedere alla sopravvivenza di figli e nipoti.

L'evoluzione ha collegato il movimento alla manutenzione del corpo, in modo inseparabile: l'attività fisica genera una serie di stress meccanici, metabolici, ossidativi che danneggiano in modo temporaneo cellule e tessuti, proprio per questo però stimolano il corpo a investire energia in processi di riparazione e manutenzione. Poiché **nella nostra storia evolutiva la sedentarietà cronica era praticamente inesistente**, non c'è stata pressione selettiva per mantenere questi sistemi «accesi» in assenza di stimolo. Questo meccanismo ha anche un costo energetico. Nell'arco di vent'anni, infatti, si stima che un individuo attivo quanto un cacciatore-raccoglitore possa investire oltre 260.000 chilocalorie in più in questi processi rispetto a un sedentario.

Privilegiare il tempo rispetto alla distanza

Alla domanda su **quanti passi compiere ogni giorno** si risponde spesso diecimila, numero che nasce da una strategia di marketing di un'azienda giapponese degli anni Sessanta per lanciare un contapassi, un numero tondo e piacevole, non però un dato scientifico. «Possiamo considerarlo un **traguardo quotidiano per chi ha meno di 60 anni. Sopra i 60 ne bastano 8 mila, oltre i 70 anche 5 mila**», spiega Beltrami, cardiologo e vicepresidente Fmsi. «Sono indicazioni di massima, perché non esiste un numero ideale uguale per tutti. Entrano, infatti, **in gioco tanti fattori come età, peso ed eventuali patologie**. In genere non si può chiedere a un ottantenne di fare i passi di un quarantenne, tuttavia talvolta accade il contrario: un anziano allenato e senza problemi articolari può camminare più di un giovane sedentario. Un altro suggerimento è **privilegiare il tempo rispetto alla distanza. Il minimo per garantire i benefici possibili è camminare 30 minuti dalle 3 alle 5 volte a settimana**, non è necessario in un'unica sessione. Alcune ricerche hanno mostrato che frazionare il tempo lungo l'arco della giornata è altrettanto efficace e può essere il punto di partenza per chi non è abituato a muoversi. Camminare in gruppo può diventare anche un momento di socializzazione, un antidoto alla solitudine, oggi classificata tra le malattie del secolo». Un'altra possibilità per trovare uno stimolo a muoversi è la cosiddetta **passeggiata di riflessione**. Diversamente da quella intesa come esercizio, serve a staccare dalla tecnologia, elaborare i pensieri, stimolare la creatività. Per lasciare che la mente vaghi libera, bisogna rinunciare ai podcast, agli audiolibri, alla musica e alle telefonate di aggiornamento, che di solito sono compagni di passeggiata ma che alimentano il flusso costante di stimoli a cui siamo abituati. Può sembrare innaturale all'inizio, però è in quel silenzio che il cervello ottiene un raro momento di quiete. Spesso è lì che arrivano le soluzioni che non si trovavano.

Utile combinare i passi con la frequenza cardiaca

Uno studio pubblicato sul *Journal of the American Heart Association* nel 2025, che ha coinvolto quasi settemila persone, dice che combinare il numero di passi giornalieri con la frequenza cardiaca media dà un'indicazione più precisa del rischio cardiovascolare rispetto al solo conteggio dei passi. Il rapporto si chiama Dhrps (Daily Heart Rate Per Step) e si calcola dividendo la frequenza cardiaca media giornaliera per i passi compiuti. Con 80 battiti al minuto e 4 mila passi il Dhrps è 0,02; con 6 mila passi scende a 0,013. Più è basso, meglio è: **il cuore è più efficiente e fatica meno quando ci si muove**. «Per stimare l'età biologica e avere un quadro completo è, però, bene integrarlo con un test da sforzo cardiopolmonare» commenta Beltrami.

Conta anche il modo di restare seduti

Sostituire anche solo una parte del tempo sedentario con attività mentalmente attive è associato a un minor rischio di sviluppare [demenza](#).

«Non tutti i comportamenti sedentari sono equivalenti, **conta anche come utilizziamo il cervello quando si è seduti**», ha detto Mats Hallgren del Karolinska Institutet di Stoccolma, coautore di una

ricerca pubblicata sull'*American Journal of Preventive Medicine*. Lo studio, che ha seguito per 19 anni oltre ventimila adulti tra i 35 e i 64 anni, mostra che **chi trascorre molte ore in attività sedentarie passive, come guardare la televisione, presenta un rischio più elevato di demenza**. Al contrario, dedicare lo stesso tempo ad attività cognitivamente stimolanti, come **leggere o fare cruciverba**, è associato a un **effetto protettivo**. Questo risultato si mantiene anche tenendo conto dei livelli complessivi di attività fisica, suggerendo che non è solo quanto ci muoviamo a fare la differenza, ma anche come utilizziamo il tempo in cui restiamo fermi.

L'ambiente urbano adatto è un incentivo notevole

Chi si trasferisce in una città più adatta ai pedoni arriva a compiere in media circa 1.100 passi in più al giorno, l'equivalente di 11 minuti di cammino quotidiano in più, secondo uno studio pubblicato su *Nature*. «Un dato che apre una prospettiva inaspettata: camminare non è solo una questione di salute individuale, ma di giustizia urbana. È la forma di mobilità più universale, la più usata dalle popolazioni vulnerabili come anziani, bambini, migranti. Lavorare sulla camminabilità di una città significa lavorare sull'inclusione sociale», dice Luca Daconto, professore associato di Sociologia dell'Ambiente e del Territorio all'università di Milano-Bicocca. «Le caratteristiche dell'ambiente incentivano o ostacolano la possibilità di spostarsi a piedi. Ma tale relazione è mediata dalle motivazioni e abitudini individuali. I dati italiani confermano quanto continuo anche i fattori soggettivi e culturali. Lo si evince dalla forte prevalenza dell'uso dell'auto anche per gli spostamenti più brevi e nelle città medio-piccole, dove ci si aspetterebbe invece che si camminasse di più, proprio per le caratteristiche dell'ambiente urbano».

Legame tra sedentarietà e alcuni tipi di tumori

«Numerosi studi hanno dimostrato un legame tra scarsa attività fisica e rischio di alcuni **tumori**, in particolare colon, prostata, polmone, endometrio e seno. Per quest'ultimo, l'esercizio regolare, a ogni età indipendentemente dal peso, migliora anche la tollerabilità delle terapie e riduce il rischio di ricaduta», dice Beltrami.