

Camminare protegge il cuore: dopo i 70 bastano 4.000 passi due volte a settimana

Lo studio su oltre 13.500 donne over 70 mostra che anche pochi giorni di camminata settimanale riducono mortalità e rischio cardiovascolare

(Fonte: <https://www.sanitainformazione.it/> 15 gennaio 2026)



Una ricerca pubblicata sul [British Journal of Sports Medicine](https://www.bjsm.com) ha scosso le convinzioni tradizionali sull'attività fisica negli anziani: non servono 10.000 passi al giorno per ottenere benefici significativi sulla salute. Secondo i risultati, raggiungere almeno **4.000 passi in uno o due giorni alla settimana** è associato a una riduzione di circa il 26-27% del rischio di mortalità e di malattie cardiovascolari rispetto a chi non raggiunge questa soglia.

Come è stato condotto lo studio

Lo studio ha coinvolto **13.547 donne statunitensi** con un'età media di circa 72 anni, tutte inizialmente prive di malattie cardiache o tumori. Tra il 2011 e il 2015, le partecipanti hanno indossato un activity tracker per sette giorni consecutivi; poi sono state seguite per oltre dieci anni per registrare mortalità e incidenza di patologie cardiovascolari.

I risultati mostrano che:

- chi ha camminato almeno **4.000 passi** in 1-2 giorni alla settimana ha ridotto del 26% il rischio di mortalità per tutte le cause e del **27%** il rischio di malattie cardiache;

- chi ha raggiunto la stessa soglia in almeno 3 giorni alla settimana ha visto la riduzione complessiva del rischio di morte salire fino a circa il 40%, mantenendo la protezione cardiovascolare stabile.

Perché questi risultati sono importanti

Secondo gli autori, ciò che conta di più non è tanto la frequenza settimanale, quanto il **volume complessivo di passi** accumulati nel tempo. Non è necessario camminare ogni giorno: anche una o due uscite settimanali di camminata moderata, portando a 4.000 passi, contribuiscono a ridurre mortalità e malattie cardiache. Questo è particolarmente rilevante per chi ha **mobilità ridotta, problemi articolari o scarsa motivazione all'esercizio quotidiano**: il movimento è efficace anche se non intenso e non quotidiano.

Benefici oltre il cuore

Camminare regolarmente è associato anche a:

- miglior equilibrio e mobilità, riducendo il rischio di cadute;
- mantenimento della massa muscolare;
- migliore circolazione e pressione arteriosa più stabile.

Questi effetti si traducono in maggiore autonomia e qualità della vita negli anziani.

Un messaggio alla portata di tutti

Il dato più forte che emerge dallo studio è che **non esiste un “numero magico” difficile da raggiungere**: anche piccoli aumenti nei passi quotidiani offrono vantaggi per la salute. Partire da 4.000 passi, anche solo 1-2 volte a settimana, fa già la differenza, mentre chi supera i 5.000-6.000 passi giornalieri ottiene ulteriori benefici.

Limiti da considerare

Lo studio ha misurato i passi solo per una settimana, sebbene il follow-up sia durato oltre un decennio. Inoltre, riguarda solo donne anziane e non sempre è possibile stabilire un rapporto causale diretto tra camminata e riduzione di rischio.

La lezione per i più sedentari

In un'epoca in cui molte persone trascorrono ore sedute, questi risultati rappresentano un **invito semplice e realistico all'attività fisica**. Non è necessario correre una maratona: basta alzarsi, camminare e muovere il corpo con regolarità, anche solo per poche uscite a settimana.