

Camminare è la «medicina» più sottovalutata e a basso costo che abbiamo a disposizione: bastano 20-30 minuti al giorno di passo svelto di Sergio Harari

Benefici misurabili su rischio cardiovascolare e mortalità. Camminare riduce il rischio di infarto e ictus, aiuta a controllare pressione, glicemia e peso, migliora umore e sonno, rallenta il declino funzionale legato all'età (Fonte: <https://milano.corriere.it/> 6 maggio 2026)



Camminare è probabilmente la «medicina» più sottovalutata e a basso costo che abbiamo a disposizione in città. **Non ha effetti collaterali e agisce su quasi tutti gli aspetti della prevenzione:** riduce il rischio di infarto e ictus, aiuta a controllare pressione, glicemia e peso, migliora umore e sonno, rallenta il declino funzionale legato all'età, diminuisce il rischio di osteoporosi. Bastano 20-30 minuti al giorno di passo svelto per ottenere benefici misurabili su rischio cardiovascolare e mortalità, anche in chi ha superato i 60 anni, come confermano i più recenti studi su cammino e mortalità.

Milano, come molte metropoli europee, sta provando a trasformare questa «pillola di movimento» in una scelta quotidiana più facile. **Il nuovo piano Möves punta a rendere più semplice e sicuro spostarsi a piedi o in bici,** con una rete estesa di percorsi ciclabili e pedonali, limiti di velocità più bassi e interventi per ridurre gli incidenti. Non è solo urbanistica: è prevenzione cardiovascolare, respiratoria e metabolica su scala di popolazione, in linea con l'invito dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a integrare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni.

Le linee guida OMS raccomandano per gli adulti almeno 150-300 minuti alla settimana di attività fisica moderata, come il cammino a passo sostenuto, o 75-150 minuti di attività intensa, sottolineando che anche piccole quantità sono meglio di niente e che ogni passo in più conta.

Scegliere di fare una fermata a piedi invece che in tram, salire le scale, usare la bici per le distanze brevi non è «solo ecologia»: è aderire ogni giorno a una terapia preventiva che nessun farmaco potrà mai sostituire del tutto.

[Linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità 2020 sull'attività fisica e il comportamento sedentario](#)

Ministero della Salute. Attività fisica negli adulti. [La pratica di una regolare attività fisica favorisce il benessere fisico e mentale, è in grado di ridurre tutte le cause di mortalità, in particolare di quella cardiovascolare e contribuisce a migliorare la prognosi di diverse patologie, ottimizzando la qualità della vita, le prestazioni sociali e lavorative, il tono dell'umore e la capacità di gestire lo stress](#)

Ministero della Salute. Attività fisica negli adulti. [Linee di indirizzo sull'attività fisica](#)