

Ecco perché camminare e svolgere attività fisica «leggera» fa bene a chi soffre di diabete, cuore, reni (e riduce i rischi)

Svolgere comuni attività motorie come passeggiare, fare faccende domestiche o stretching ha benefici per la salute e migliora anche la sopravvivenza di chi ha la sindrome cardionefrometabolica (9 adulti americani su 10 hanno almeno un fattore di rischio, tra cui pressione alta, eccesso di peso, colesterolo, ridotta funzionalità renale). Lo studio (Fonte: <https://www.corriere.it/> 7 gennaio 2026)



Svolgere un'[attività fisica](#) «leggera», come [camminare](#), fare faccende domestiche o [stretching](#), fa bene alla salute e migliora anche la sopravvivenza di chi soffre di [diabete](#), [malattie del cuore](#) e [renali](#). A rilevare l'associazione tra movimento e rischio inferiore di morte per le persone con sindrome cardio-nefro-metabolica (CKM) è uno studio appena pubblicato sul [Journal of the American Heart Association](#).

Sindrome CKM (9 adulti su 10 hanno almeno un fattore di rischio)

La sindrome cardio-nefro-metabolica (CKM) include disturbi e condizioni quali [ipertensione](#), [dislipidemie](#) ([colesterolo](#), [trigliceridi](#)), [glicemia](#) elevata, [obesità](#) o eccesso di peso, ridotta funzione renale. Combinati tra loro, questi fattori fanno aumentare il rischio di [infarto](#), [ictus](#) e [insufficienza cardiaca](#).

Secondo una recente [indagine](#) dell'*American Heart Association*, circa 9 americani su 10 non hanno mai sentito parlare della sindrome CKM, eppure quasi il 90% degli adulti ha almeno un fattore di

rischio per la sindrome, tra cui **pressione alta, eccesso di peso, colesterolo alto, ridotta funzionalità renale**. La buona notizia è che per la maggior parte delle persone la sindrome CKM è reversibile con modifiche alle abitudini alimentari, attività fisica, trattamenti appropriati.

Gli stadi della sindrome CKM variano da zero a quattro; in particolare:

nello «stadio zero» rientrano le persone con peso, pressione sanguigna, colesterolo, glicemia e funzionalità renale nella norma;

- allo «stadio uno» si collocano gli individui in eccesso di peso e/o con prediabete;

- allo «stadio due» rientrano le persone con più componenti della sindrome CKM e/o con malattia renale a rischio moderato-alto;

- nello «**stadio tre**» rientrano gli individui ad altissimo rischio di malattia renale, ad alto rischio di malattie cardiache o ictus, o di malattie cardiovascolari con pochi sintomi;

- allo «stadio quattro» si collocano persone con più componenti della CKM o con malattia renale cronica che hanno avuto anche un infarto o ictus, o soffrono di fibrillazione atriale o malattie delle arterie periferiche.

Lo studio

Gli autori dello studio, utilizzando i dati del *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), database sullo stato di salute della popolazione americana gestito dai Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CDC) degli Stati Uniti, hanno raccolto informazioni su salute e livelli di attività fisica - misurati, fino a 7 giorni, con accelerometri - di circa 7.200 adulti, dal 2003 al 2006.

Utilizzando le letture dell'accelerometro, i ricercatori hanno valutato se il livello di attività fisica fosse leggero, moderato o intenso. Hanno poi confrontato la durata di una attività fisica leggera (come camminare o fare le faccende domestiche) per ogni stadio della sindrome CKM, valutando i dati sanitari dei partecipanti.

Ebbene, i risultati dimostrano che svolgere un'attività fisica «leggera» comporta un minor rischio di morte negli adulti con CKM nelle fasi 2, 3 e 4; inoltre, un aumento di un'ora di attività fisica «leggera» ogni giorno viene associato a un rischio di decesso inferiore dal 14% al 20%.

Cosa s'intende per attività fisica

«L'attività fisica leggera è qualcosa che si può fare senza perdere il fiato - ha chiarito uno degli autori dello studio, Joseph Sartini, dottorando in biostatistica presso la Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health -. Esempi comuni sono yoga, camminate, stretching e faccende domestiche».

Del resto, secondo la definizione dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), «attività fisica» è qualsiasi movimento corporeo determinato dal sistema muscolo-scheletrico che richiede un dispendio di energie superiore a quello che si ha in condizioni di riposo. Esempi di attività fisica

alla portata di tutti sono le attività motorie comuni della vita quotidiana come passeggiare, andare al lavoro a piedi o in bicicletta (o fare cyclette), portare a spasso il cane, fare le scale, nuotare, fare giardinaggio ma anche svolgere faccende domestiche come riordinare casa, lavare pavimenti e vetri, passare l'aspirapolvere.

L'Oms consiglia alle persone dai 18 anni in su di svolgere nel corso della settimana tra i 150 e 300 minuti di attività fisica aerobica «di intensità moderata» (circa mezz'ora al giorno, per esempio: camminata veloce o lavori domestici) oppure tra i 75 e i 150 minuti a settimana «di attività vigorosa», oppure combinazioni equivalenti delle due modalità.

È scontato che il tipo di attività va adattato alle condizioni di salute della persona, quindi è bene chiedere consiglio al proprio medico.

Per «intensità moderata» s'intende l'attività aerobica che induce un dispendio energetico superiore a quello a riposo; per esempio, si riesce a parlare ma non a cantare.

Invece, l'attività aerobica di «intensità vigorosa» si caratterizza per un dispendio energetico più elevato; per esempio, occorre riprendere fiato prima di parlare.

Movimento «strumento terapeutico trascurato»

«Ci sono sempre più prove che attività più “leggere” come camminare o fare giardinaggio possano avere benefici per la salute del cuore - ha spiegato uno degli autori dello studio Michael Fang, professore associato di epidemiologia presso la *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* di Baltimora nel Maryland -. Tuttavia, gli studi non hanno esaminato i benefici a lungo termine per chi soffre di malattie cardiache o per chi è ad alto rischio di malattie cardiache».

«L'attività fisica leggera è uno strumento terapeutico trascurato che può aiutare a migliorare la salute del cuore delle persone con sindrome CKM - ha aggiunto Sartini -. Per coloro che si trovano nelle fasi avanzate della sindrome, i potenziali benefici per la salute dell'attività fisica leggera sono sostanziali».

Prevenzione: ogni movimento conta per ridurre il rischio

Lo studio è di tipo osservazionale, quindi non si possono trarre conclusioni certe sul fatto che aumentare l'attività fisica leggera riduca direttamente il rischio di morte.

Di certo, è noto e dimostrato scientificamente che una regolare attività fisica aiuta a **prevenire** - o quantomeno ridurre - alcuni **fattori di rischio** per le malattie cardiovascolari. In particolare, secondo diversi studi, l'esercizio costante aiuta a ridurre l'[ipertensione](#), a perdere o tenere sotto controllo il peso, a migliorare la gestione della [glicemia](#), a far aumentare le concentrazioni nel sangue di [colesterolo](#) Hdl («buono»), riducendo quello Ldl («cattivo»).

Per esempio, ripete una volta di più **Valentina Minardi** del Centro nazionale per la prevenzione delle malattie e la promozione della salute dell'**Istituto Superiore di Sanità**: «**Andare a piedi o in bicicletta negli spostamenti quotidiani** è un modo efficace per fare esercizio fisico e aiuta a stare

meglio.

Fa bene alla salute perché **riduce il rischio cardiovascolare e l'insorgenza del diabete, aiutando il controllo del peso corporeo**». In particolare, ricorda Minardi, «**i pendolari in bicicletta hanno un rischio inferiore del 46% di sviluppare malattie cardiache, del 45% di sviluppare il cancro e del 30% del rischio di insorgenza di diabete di tipo 2**. Il miglioramento è anche per la salute mentale: infatti, **camminare e andare in bicicletta** aumenta il flusso sanguigno, rilascia endorfine e riduce i livelli generali di stress, può migliorare l'umore generale e la qualità del sonno, ridurre l'ansia e il senso di spossatezza».

Attività fisica: quale e quanta farne a tutte le età, i benefici e perché «ogni movimento conta»