

## Mal di schiena? Cammina che ti passa (meglio per cento minuti al giorno)

Secondo uno studio pubblicato su «Jama Open Network», che ha arruolato oltre 11mila adulti, chi lo fa riduce del 23% il rischio di sviluppare lombalgia cronica. Una patologia che colpisce almeno una volta circa il 90 per cento della popolazione durante la vita

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 14 febbraio 2026)



Può sembrare poco intuitivo, invece **camminare sembra essere una delle migliori strategie contro [la lombalgia](#)**, quel dolore nella parte bassa della schiena tanto diffuso quanto democratico: colpisce almeno una volta circa il 90 per cento della popolazione durante la vita, è tra le principali cause di assenza dal lavoro e può interessare persone di qualsiasi età, con qualsiasi occupazione. Le linee guida internazionali raccomandano il mantenimento dell'attività fisica anti-mal di schiena e nel 2024 uno studio clinico randomizzato pubblicato sulla rivista scientifica *The Lancet* ha dimostrato che **camminare almeno cinque volte a settimana per 30 minuti è efficace** nel prevenire le ricadute di lombalgia cronica aspecifica in soggetti che avevano già avuto episodi precedenti. Ora, nuove evidenze arrivano da una ricerca prospettica norvegese, uscita di recente su *Jama Open Network*. Gli studiosi hanno seguito per oltre quattro anni **più di 11 mila adulti** che hanno indossato accelerometri così da misurare in modo oggettivo la durata e l'intensità della camminata quotidiana.

I risultati hanno mostrato che, rispetto a chi camminava meno di 78 minuti al giorno, **chi lo faceva tra 78 e 100 minuti aveva un rischio ridotto del 13 per cento di sviluppare lombalgia cronica**. Per chi **superava i 100 minuti giornalieri**, la riduzione del rischio arrivava al **23 per cento**. Oltre i 100 minuti al giorno, tuttavia, i benefici tendevano a stabilizzarsi, senza incrementi significativi

aggiuntivi.

Inoltre, anche l'intensità del cammino era associata a una riduzione del rischio, ma in misura minore rispetto al volume totale di cammino.

In altre parole, camminare più a lungo sembra contare di più che camminare più velocemente.

### Che cos'è la lombalgia

«La lombalgia è comune perché [la colonna vertebrale](#), assieme al bacino, è l'articolazione che più ha risentito del passaggio evoluzionistico alla posizione eretta, **concentrando tutto il carico sui soli arti inferiori** e spostando il centro di gravità in un'area ristretta come la pelvi», spiega **Cesare Faldini**, professore ordinario di Ortopedia e Traumatologia, all'Università di Bologna e direttore della S.C. Clinica Ortopedica e Traumatologica 1 dell'Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna.

«Questo rende la colonna esposta a stress e sovraccarichi meccanici. Camminare ci protegge per una questione biomeccanica. **Durante la camminata, il bacino ruota leggermente in avanti (antiversione) per permettere l'estensione dell'anca.** Tale movimento, unito all'attività dei muscoli erettori della colonna, contribuisce a creare e a mantenere [la lordosi](#) lombare, quella curvatura naturale della parte bassa della schiena che aiuta a distribuire correttamente i carichi e a proteggere la schiena dal sovraccarico».

«Al contrario continua l'esperto – la posizione seduta protratta tende a provocare **una retroversione del bacino e una riduzione della lordosi**. Questo assetto, meno favorevole dal punto di vista meccanico, può facilitare l'insorgenza di dolore lombare».

### Gli esercizi più efficaci

Per prevenire il mal di schiena nel lungo periodo, l'obiettivo è, quindi, ricreare le condizioni di equilibrio funzionale che riducono il sovraccarico sulla colonna. «Gli esercizi più efficaci si eseguono in piedi, lavorando in posizione opposta a quella seduta. Consistono nel **ruotare leggermente il bacino in avanti, come se si volesse “alzare la coda”**, e contrarre la muscolatura posteriore del [tronco](#), accentuando la curva lombare in modo controllato. In modo del tutto naturale e inconsapevole, durante la camminata si attivano proprio questi stessi meccanismi» conclude Faldini.

### Non incassarsi nello schienale della sedia

Per sostenere il benessere della colonna vertebrale, è importante curare tutti gli aspetti dello stile di vita. «Lo si può fare **seguendo i principi della Medicina dello Stile di Vita, promossa anche dalla Harvard Medical School**. Si fonda su sei pilastri: attività fisica regolare, [alimentazione](#) sana, qualità del sonno, gestione dello stress, buone relazioni sociali e astensione da sostanze nocive. L'integrazione coerente di questi comportamenti quotidiani rappresenta la strategia più efficace per proteggere la schiena nel lungo periodo», dice Faldini. «Infine, un consiglio pratico per chi sta

tante ore seduto. **La posizione corretta non consiste nell'incassarsi nello schienale, ma nel mantenere la colonna vertebrale ben eretta.** Per aiutarsi, può essere utile una sedia ergonomica e un supporto per rialzare lo schermo in modo da mantenerlo all'altezza dello sguardo, evitando di inclinare il busto in avanti o di incurvare il collo».

### **Quando evitare la corsa**

**La corsa è amica o nemica della schiena?** «A differenza della camminata, ogni passo prevede un momento di «fase di volo», cioè un breve salto tra un appoggio e l'altro. Questo comporta un lavoro maggiore dei [dischi intervertebrali](#) lombari, strutture deputate all'ammortizzazione. **Se si è in buona salute la corsa non è controindicata, se eseguita con una tecnica corretta e buona postura**», precisa Faldini. «Quando la colonna è dolente o infiammata, però, la corsa può accentuare i sintomi. In tal caso è opportuno sospenderla per un po' e, dopo essersi confrontati con il proprio medico, sostituirla se necessario con attività a minor impatto, come la camminata, il nuoto o l'allenamento in acqua».