Obesità e glicemia: è meglio fare brevi passeggiate o una lunga camminata per tenere sotto controllo i valori? di Silvia Turin

La sedentarietà favorisce l'insulino-resistenza: una condizione che può evolvere in prediabete e diabete di tipo 2. Come gestire le pause quotidiane per ricavare i maggiori benefici dalle camminate (Fonte: https://www.corriere.it/ 21 novembre 2026)



Interrompere la sedentarietà prolungata con frequenti camminate a passo svelto può migliorare la **regolazione della glicemia nelle persone obese o sovrappeso** in misura maggiore rispetto agli stessi minuti di cammino svolti in un'unica sessione continuativa.

Lo ha dimostrato uno studio Usa appena pubblicato sulla ***rivista Obesity***.

Allo studio hanno partecipato **30 soggetti** adulti in sovrappeso o obesi di età compresa tra 18 e 45 anni, che dichiaravano di trascorrere **più di 6 ore al giorno seduti** e fisicamente **inattivi** (meno di 6.500 passi al giorno). A loro è stato chiesto di svolgere **45 minuti al giorno di camminata veloce**, 5 giorni a settimana per 6 settimane, suddivisi in **brevi sessioni** distribuite durante la giornata o in **un'unica sessione**.

Il gruppo che ha svolto brevi sessioni di camminata ha registrato **miglioramenti maggiori** nella regolazione del glucosio, un aumento del tempo trascorso all'interno dell'intervallo glicemico target e una riduzione della variabilità glicemica durante le attività quotidiane rispetto al gruppo che aveva praticato la camminata continua.

Era già noto che interrompere la sedentarietà con **brevi periodi di camminata** veloce **può migliorare la regolazione del glucosio postprandiale** più di quanto non faccia la stessa quantità di attività svolta in un'unica sessione continuativa.

Questo però è stato il primo studio randomizzato a dimostrare il beneficio in condizioni di **vita**

quotidiana sulla tolleranza al glucosio e la regolazione glicemica durante l'intera giornata.

Tenere la **glicemia stabile** è importante perché l'eccesso di grasso corporeo — soprattutto viscerale — favorisce invece l'**insulino-resistenza:** i muscoli, il fegato e il tessuto adiposo rispondono meno all'insulina e il glucosio tende ad accumularsi nel sangue, una condizione che **può evolvere in prediabete e diabete di tipo 2.**

«I nostri risultati suggeriscono che il modo in cui **distribuiamo l'attività fisica** durante la giornata potrebbe essere altrettanto importante quanto la quantità di attività svolta», ha affermato l'autrice corrispondente Audrey Bergouignan, PhD, direttrice della ricerca presso il Centro nazionale francese per la ricerca scientifica (CNRS) e professoressa associata presso l'Università del Colorado Anschutz Medical Campus. «Anziché affidarsi esclusivamente a una singola sessione di esercizio, **interrompere regolarmente la sedentarietà prolungata con brevi passeggiate** potrebbe offrire ulteriori benefici per la regolazione della glicemia, soprattutto nelle persone a rischio di sviluppare il diabete di tipo 2».