



Camminare fa bene alla salute, meglio se in gruppo

Data 17 maggio 2015
Categoria scienze_varie

Una revisione sistematica suggerisce che camminare in gruppo porta a benefici di tipo cardio-metabolico e psicologico e aumenta la compliance alla attività fisica.

I benefici dell'attività fisica sulla salute sono noti e sono molti gli studi che ne hanno dimostrato l'utilità sotto vari aspetti.

Una pratica molto economica, facile da praticarsi e alla portata di tutti è camminare. Si consiglia di camminare ad una velocità di circa 5-6 km all'ora per almeno 20-30 minuti per 3-5 volte o più alla settimana.

Tuttavia è esperienza comune che l'aderenza a lungo termine a questa pratica è un punto critico.

La partecipazione a gruppi di cammino potrebbe, però, aumentare la compliance.

Una revisione sistematica della letteratura si è proposta di determinare sia i benefici su vari parametri di questa forma di attività fisica sia di quale può essere l'impatto sulla compliance grazie alla partecipazione a gruppi di cammino.

La ricerca ha permesso di identificare 42 studi effettuati in 14 paesi diversi per un totale di più di 1800 partecipanti. L'età media dei partecipanti era di 54 anni, gli uomini rappresentavano solo il 26% (ma va considerato che il 43% degli studi esaminati era dedicato esplicitamente alle donne). Il tempo dedicato a camminare andava da 168 a 8580 minuti in un periodo che andava da tre settimane a un anno.

Si è visto che la partecipazione ai gruppi di cammino non solo comportava una aderenza molto elevata (75% in media) ma migliorava i valori della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca, della colesterolemia e della qualità di vita. Inoltre migliorava i test usati per valutare la presenza di uno stato depressivo.

Non si sono evidenziati effetti collaterali degni di rilievo associati alla camminata.

Questa revisione sistematica, quindi, non solo conferma i benefici della camminata veloce su vari parametri cardio-metabolici e sulla qualità di vita, ma dimostra che partecipare a gruppi di cammino aumenta la compliance. E' probabile infatti che la partecipazione a questi gruppi sia vista come una vera e propria occasione di socializzazione e di miglioramento delle proprie relazioni.

Forse anche questo spiega il beneficio di un ridotto rischio di depressione.

In conclusione: camminare fa bene, meglio se lo facciamo in compagnia.

Renato Rossi

Bibliografia

Hanson S et al. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. Pubblicato online il 19 gennaio 2015.