Cammina e vivrai di più

Data 01 dicembre 2019
Categoria scienze_varie

Uno studio osservazionale suggerisce che nelle donne anziane camminare per più di 4400 passi al giorno riduce la mortalità.

Viene generalmente **consigliato di camminare** perchè si ritiene che questa pratica (e in generale tutta l'attività fisica) comporti benefici importanti in termini di salute.

Si ritiene che sia opportuno camminare per almeno 10.000 passi al giorno, ma in realtà le prove scientifiche a supporto di questo dato sono limitate. Inoltre non è noto se camminare più velocemente porti a benefici maggiori rispetto ad una camminata più lenta.

Partendo da questa considerazione alcuni ricercatori hanno effettuato uno **studioosservazionale** su oltre 18.000 donne arruolate nel Women's Health Study. Le partecipanti avevano accettato di indossare un accelerometro (un apparecchio in grado di misurare il numero dei passi e la velocità).

L'età media delle donne partecipanti allo studio era di 72 anni. Il follow up medio ha avuto una durata di poco più di 4 anni.

Le donne sono state suddivise in quattro fasce (quartili): nel quartile più basso le donne camminavano in media per 2718 passi, quelle del quartile più alto in media 8442 passi. Nei due quartili intermedi la media dei passi giornalieri era rispettivamente di 4363 e di 5905. Rispetto al quartile più basso la mortalità risultava ridotta del 41% nel secondo quartile, del 46% nel terzo quartile e del 58% nel quartile più alto.

Un'analisi più approfondita ha dimostrato che la mortalità si riduceva fino a 7.500 passi al giorno, dopo di che non si aveva nessuna ulteriore riduzione. Si è evidenziato anche che la velocità della camminata non aveva nessun impatto sulla mortalità.

Gli autori concludono che nelle donne anziane **camminare per più di circa 4400 passi al giorno** è associato ad una riduzione della mortalità rispetto a camminare per circa 2700 passi al giorno. Oltre i 7.500 passi al giorno non si ottengono ulteriori benefici.

Chedire?

Lo studio conferma che vi è una netta associazione inversa tra il numero dei passi fatti durante la giornata e la mortalità, almeno fino a 7.500 passi/die.
Va notato, tuttavia, che si tratta di uno studio osservazionale: come abbiamo più volte ripetuto questo tipo di studi può essere gravato da vari bias, tra cui quello di selezione. In altre parole potrebbe essere che le donne che camminavano di più erano anche quelle più sane o che adottavano, oltre al camminare, altri stili di vita più salubri rispetto alle donne che camminavano di meno. Gli autori hanno corretto i dati per vari fattori di confondimento, ma per quanto sofisticata sia la tecnica di correzione non si può mai essere certi di aver tenuto nel debito conto tutte le variabili che possono influenzare il parametro mortalità.
E' corretto quindi affermare che camminare risulta associato ad una riduzione della mortalità, ma questo studio non è in grado di affermare che questa associazione abbia una relazione causa-effetto.

Detto questo sono talmente numerosi gli studi che suggeriscono i benefici dell'attività fisica che è buona prassi clinica consigliare un incremento di questa pratica, facile da mettere in atto e a costi trascurabili.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Lee IM et al. Association of step volume and intensity with all-cause mortality in older women. JAMA Internal Medicine. Pubblicato online il 29 maggio 2019.