10.000 passi al giorno. Mito o realtà?

Data 25 maggio 2023
Categoria clinical_queries

10.000 passi al giorno. Mito o realtà?

L'idea di fare 10.000 passi al giorno è stata inventata come parte della campagna di marketing della giapponese Yamasa Tokei per il primo contapassi prima delle Olimpiadi di Tokyo del 1964. Il carattere giapponese per 10.000 assomiglia a una persona che cammina, quindi il dispositivo fu chiamato Manpo-kei o metro dei 10.000 passi. Nel corso del tempo, il numero si è affermato come un obiettivo di passi giornalieri minimo nelle moderne app di monitoraggio degli smartwatch fitness per mantenersi in salute. Ma sarà vero?
Uno studio su JAMA Neurology ha scoperto che camminare circa 10.000 passi al giorno era collegato ad un minor rischio di malattie cardiovascolari (malattie cardiache, ictus e insufficienza cardiaca), 13 tipi di cancro e a demenza.
Fare 10.000 passi equivale a camminare per 6-8 Km, a seconda del passo. Tuttavia, altri studi hanno dimostrato che non è necessario camminare così tanto per ottenere benefici per la salute. Ad esempio, 10.000 passi riducono il rischio di demenza del 50%, ma fare solo 3.800 passi al giorno la riduce del 25%. Uno studio complementare sulla rivista JAMA Internal Medicine ha rilevato che per ogni 2.000 passi al giorno, è possibile ridurre il rischio di morte prematura dall'8% all'11%. Una maggiore intensità di camminata aumenta i benefici per la salute. Camminare a un ritmo più veloce era collegato a un minor rischio di demenza, malattie cardiache, cancro e morte prematura . Pertanto sorge spontanea una domanda; a quale velocità occorre andare per avere benefici? Gli studi dicono > di 100 passi/minuto il che equivale a circa 4,3 Km/ora.
Un altro studio sull' European Heart Journal ha voluto indagare quale sia l'attività minima per avere un beneficio in termini di riduzione del rischio di malattie e ha scoperto che 15-20 min/settimana di attività fisica intensa sono associati a un rischio di mortalità inferiore del 16-40% con ulteriori diminuzioni con 50-57 min/settimana. Questi risultati suggeriscono che la riduzione del rischio di malattie può essere ridotta di molto anche con quantità relativamente modeste di attività fisica vigorosa per brevi periodi durante la settimana.
Cosa dicono le Linee Guida sull'attività fisica?
Per sostanziali benefici per la salute, gli adulti dovrebbero fare almeno 150 minuti (2 ore e da 30 minuti) a 300 minuti (5 ore) a settimana di intensità moderata o 75 minuti (1 ora e 15 minuti) a 150 minuti (2 ore e 30 minuti) a settimana di attività fisica aerobica di intensità vigorosa o una combinazione equivalente di attività aerobica di intensità moderata e vigorosa. Preferibilmente l'attività aerobica dovrebbe essere distribuita durante la settimana.
Conclusioni. Questi studi presentano diversi bias, primo fra tutti sono studi osservazionali con persone di tutte le età. Non è importante quanti passi si fanno al giorno ma l'importante è essere attivi. Personalmente credo che l'attività fisica, aerobica e di resistenza, dovrebbe essere considerata una medicina, un farmaco, ed essere inserita nei programmi di prevenzione primaria per tutte le età.

ClementinoStefanetti

Bibliografia
Prospective Associations of Daily Step Counts and Intensity With Cancer and Cardiovascular Disease Incidence and Mortality and All-Cause Mortality
https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2796058

Association of Daily Step Count and Intensity With Incident Dementia in 78?430 Adults Living in the UK
https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/2795819

How fast is fast enough? Walking cadence (steps/min) as a practical estimate of intensity in adults: a narrative review
https://bjsm.bmj.com/content/52/12/776

Associations of Daily Steps and Step Intensity With Incident Diabetes in a Prospective Cohort Study of Older Women: The OPACH Study
https://diabetesjournals.org/care/article/45/2/339/139189/Associations-of-Daily-Steps-and-Step-Intensity

Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women
https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2734709

Vigorous physical activity, incident heart disease, and cancer: how little is enough?
https://academic.oup.com/eurheartj/article/43/46/4801/6771381?login=false

Physical Activity Guidelines for Americans.
https://health.gov/sites/default/files/2019-10/PAG_ExecutiveSummary.pdf