

Basta andare a piedi: gli studi confermano che camminare allunga e
migliora la vita

È ufficiale: **camminare aggiunge anni alla nostra vita e la migliora notevolmente**. Da tempo, molti studi si occupano degli effetti che il camminare ha sulla salute dell'uomo. La [ricerca](#) "Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults" condotta tra il 2003 e il 2006 - ha monitorato 5000 individui tra uomini e donne, alcuni anche affetti da obesità, ognuno dei quali ha utilizzato il pedometro per una media di 14 ore al giorno. I risultati dello studio, pubblicati solo di recente, hanno rivelato che, nelle persone le quali percorrevano 8.000 passi al giorno, c'era un rischio di mortalità di gran lunga inferiore - il 51% in meno -, rispetto quelle che percorrevano 4.000 passi.

Il movimento fisico, non solo ginnastica e palestra, **aiuta a mantenersi sani e forti**. Basta anche il minimo indispensabile per il proprio benessere. Lo studio infatti, registrando l'attività fisica di alcuni soggetti mentre camminavano tranquillamente anche solo per recarsi a lavoro, ha rilevato **l'assenza di una correlazione tra camminate intense e abbassamento del tasso di mortalità**. Ciò significa che, anche semplici passeggiate o il movimento che si fa nello svolgere mansioni domestiche in casa, può fare la differenza. Non solo. Uno [studio](#) condotto da ricercatori cinesi su 64 pazienti, ha osservato quanto una passeggiata veloce dopo cena sia un toccasana per chi soffre di steatosi epatica (più comunemente nota come "fegato grasso") e quindi per la funzione epatica.