

Praticare attività fisica è facile: camminare

Ogni movimento conta!

Chi fa attività fisica nel quotidiano spostandosi a piedi o in bicicletta, salendo le scale o dedicandosi a lavori domestici e giardinaggio compie un gesto a favore della propria salute fisica e mentale. **Ciò che conta è fare movimento, migliorando così la propria salute e il proprio benessere ad ogni età.**

Camminare...

- accresce il benessere
- favorisce la salute
- è un gesto a favore dell'amb



La camminata, un'attività fisica salutare, è la modalità di spostamento più naturale e sostenibile che ci sia e può essere praticata quotidianamente a ogni età.

Camminare sollecita i grandi gruppi muscolari e aumenta il fabbisogno energetico. La velocità e la pendenza del percorso influenzano l'intensità dell'attività e quindi il consumo di energia. La camminata veloce rientra tra le attività a media intensità, come il ciclismo quotidiano: fa venire il fiatone e aumentare il battito cardiaco e la temperatura corporea. Durante la camminata veloce si riesce a parlare ma non a cantare.



Figura 1: Esempi di range di intensità medio. Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica (Fonte: hepa.ch, Macolin, OFSPO, 2022).

Camminare: il primo passo per una vita più attiva

Soprattutto per chi conduce una vita sedentaria con poca o nessuna attività fisica, camminare è il modo migliore per cominciare ad abbracciare uno stile di vita più attivo. **A qualsiasi età, ogni passo con cui ci si allontana da uno stile di vita inattivo e sedentario è importante e ha un effetto positivo sulla salute, sul benessere, sulla qualità della vita e sulla forma fisica.**

Attività fisica nel quotidiano: ogni passo conta

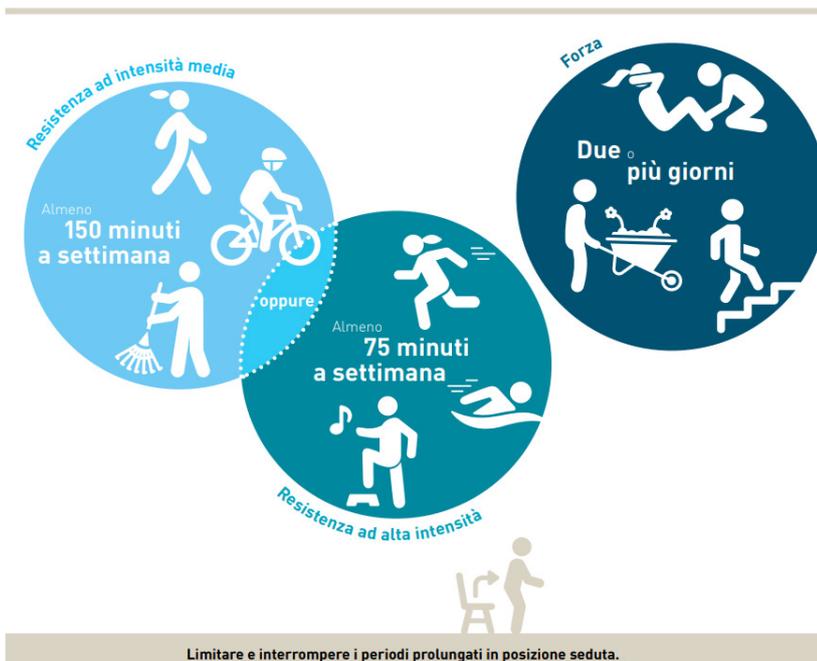
Poco importa se per fare la spesa oppure per andare al lavoro o ad appuntamenti privati o professionali: **raccomandate di percorrere i tragitti quotidiani a piedi e di sfruttare momenti quali le attese alle fermate dei mezzi pubblici**, la pausa pranzo o il tempo libero dopo il lavoro per fare movimento. Ciò favorisce il benessere e la concentrazione, stimola la circolazione e aiuta a contrastare la stanchezza e il freddo invernale. E non dimentichiamo che camminare fino alla prossima fermata, invece di aspettare l'autobus o il tram permette anche di risparmiare denaro.



Non è mai troppo tardi per fare il primo passo

Praticare un'attività fisica regolare riduce il rischio di numerose malattie non trasmissibili quali il sovrappeso, il diabete, le malattie cardiovascolari e il cancro, che in Svizzera provocano quasi tre quarti dei decessi totali. Oltre a sviluppare la muscolatura, chi pratica attività fisica rinforza anche le ossa, le articolazioni, gli organi e il sistema immunitario. Il movimento ha inoltre un impatto positivo sulla memoria, sulla capacità di apprendimento e sul sonno, nonché sul benessere psicologico, sui contatti sociali e sull'autonomia in età avanzata.

Raccomandazioni di movimento per adulti (18–64 anni)



Per trarre il massimo beneficio in termini di salute occorre svolgere dai 150 ai 300 minuti di attività fisica di resistenza a media intensità a settimana (p. es. camminata, bicicletta, giardinaggio, faccende domestiche ecc.) oppure almeno dai 75 ai 150 minuti ad alta intensità (p. es. jogging, nuoto, sci di fondo, zumba ecc.). Oltre a quanto sopra, si dovrebbero anche eseguire esercizi di rafforzamento muscolare a media o alta intensità, almeno due volte a settimana.

Figura 2: Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica (Fonte: hepa.ch 2023)

Le attività nella natura favoriscono la salute fisica e mentale

Una **passeggiata nella natura** (p. es. nel bosco), anche soltanto della durata di mezz'ora, ha un effetto positivo sulla salute mentale e aiuta a ridurre lo stress.

Anche l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) evidenzia gli effetti positivi degli spazi verdi sulla salute fisica e mentale. Uno studio condotto in alcune città europee ha rilevato che, se tutti disponessero di uno spazio verde nel raggio di 300 metri, si potrebbero evitare 42 000 decessi all'anno. Gli spazi verdi riducono inoltre la calura estiva, filtrano gli inquinanti e la polvere, aumentano la qualità dell'aria e della vita, sono un luogo in cui rigenerarsi e invogliano molte persone a praticare attività fisica e sport.



Le camminate nei boschi fanno bene alla salute

Fare passeggiate e trascorrere del tempo nei boschi e negli spazi verdi riduce lo stress, favorisce l'attività fisica, rafforza il sistema immunitario e la salute mentale e previene le malattie non trasmissibili.

[Ulteriori informazioni sul tema della salute e dell'ambiente](#)

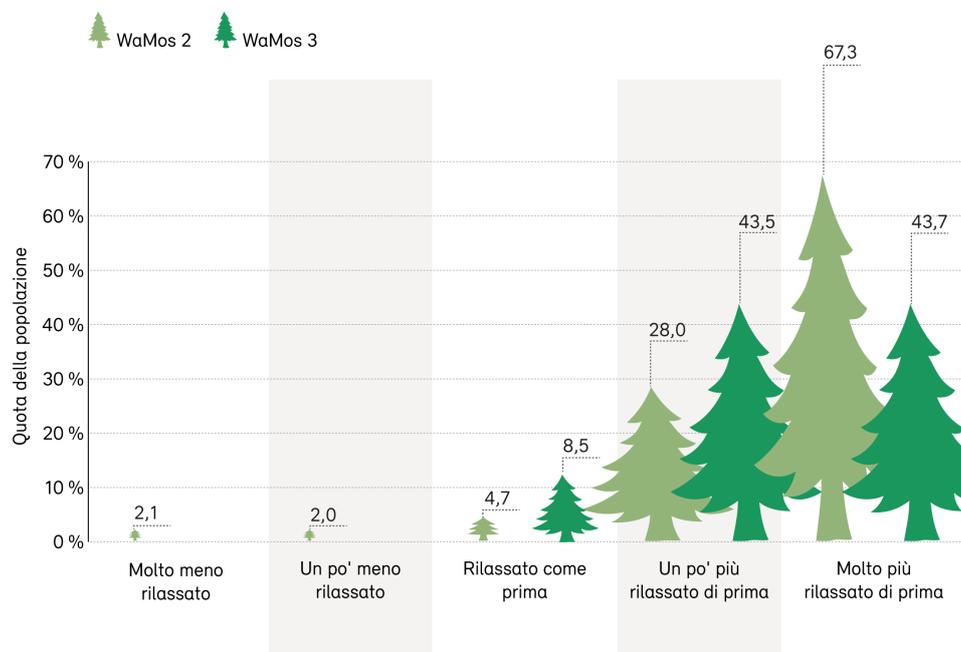


Figura 3: Trascorrere del tempo nei boschi fornisce un contributo importante al benessere e alla salute della popolazione. La maggior parte delle persone intervistate riesce a rigenerarsi e si sente più rilassata dopo una passeggiata nel bosco. (Fonte: [Monitoraggio socioculturale del bosco WaMos, 2010, 2020](#))

Fonti

Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa. Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Magglingen: BASPO 2022. <https://backend.hepa.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-hepach-files/files/2023/12/19/4cc9a5b5-5aac-4561-99d8-779a5476396d.pdf>

Faktenblatt Spazierengehen, walken, joggen, Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2012 https://www.lzg.nrw.de/_php/login/dl.php?u=/media/pdf/ges_foerd/bewegungsfoerderung/faktenblaetter/spazieren_walken_joggen_faktenblatt_lzg-nrw.pdf

10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and toward achieving physical activity recommendations, Public Health England, 2017 https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/639030/Health_benefits_of_10_mins_brisk_walking_evidence_summary.pdf

Garcia L, Pearce M, Abbas A, et al. Br J Sports Med [1.3.2023]. doi:10.1136/bjsports-2022-105669: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2023/01/23/bjsports-2022-105669.full.pdf>

Verkehrsverhalten der Bevölkerung. Ergebnisse des Mikrozensus Mobilität und Verkehr. Bundesamt für Statistik, 2015 <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/publikationen.assetdetail.1840477.html>

Waldbesuche sind gut für die Gesundheit, Dossier, Bundesamt für Umwelt, 2023 <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/wald/dossiers/waldbesuche-sind-gut-fuer-die-gesundheit.html>

Wie beeinflusst die Natur das Gehirn? Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, 2022 <https://www.mpib-berlin.mpg.de/pressemeldungen/wie-beeinflusst-die-natur-das-gehirn>

spectra 135: Umwelt und Gesundheit, Bundesamt für Gesundheit BAG, 2022 <https://www.spectra-online.ch/de/spectra/printausgaben/umwelt-und-gesundheit-245.html>

Green space and mortality, Barboza et al., The Lancet, 2021

Walking and cycling, the latest evidence, THE PEP, WHO, 2022 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/354589/9789289057882-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Queste raccomandazioni per l'attività fisica quotidiana sono state elaborate dall'UFSP nell'ambito dell'attuazione della strategia MNT (con il sostegno dell'Ufficio federale della sanità pubblica, di Promozione Salute Svizzera e della Conferenza svizzera dei direttori della sanità).

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione prevenzione malattie non trasmissibili

Novembre 2024

