

Praticare attività fisica è facile: camminare

Ogni movimento conta!

Chi integra l'attività fisica nel quotidiano, che sia andando a piedi o in bicicletta, salendo le scale o facendo lavori di casa e giardinaggio, contribuisce alla propria salute fisica e mentale. In generale: ogni attività fisica fa bene alla salute e aumenta il benessere a tutte le età.

Camminare...

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



La camminata, un'attività fisica salutare (Con attività fisica salutare si intende qualsiasi attività che apporti miglioramenti alla salute con il minor numero possibile di effetti secondari indesiderati.), è la modalità di spostamento più naturale e sostenibile che ci sia e può essere praticata quotidianamente a ogni età.

Ogni passo conta

Poco importa se per fare la spesa oppure per andare al lavoro o ad appuntamenti privati o professionali: **percorrete i vostri tragitti quotidiani a piedi e sfruttate momenti quali le attese alle fermate dei mezzi pubblici, la pausa pranzo o il tempo libero dopo il lavoro** per fare movimento e camminare. 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.



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.

L'ideale per chi ha uno stile di vita sedentario

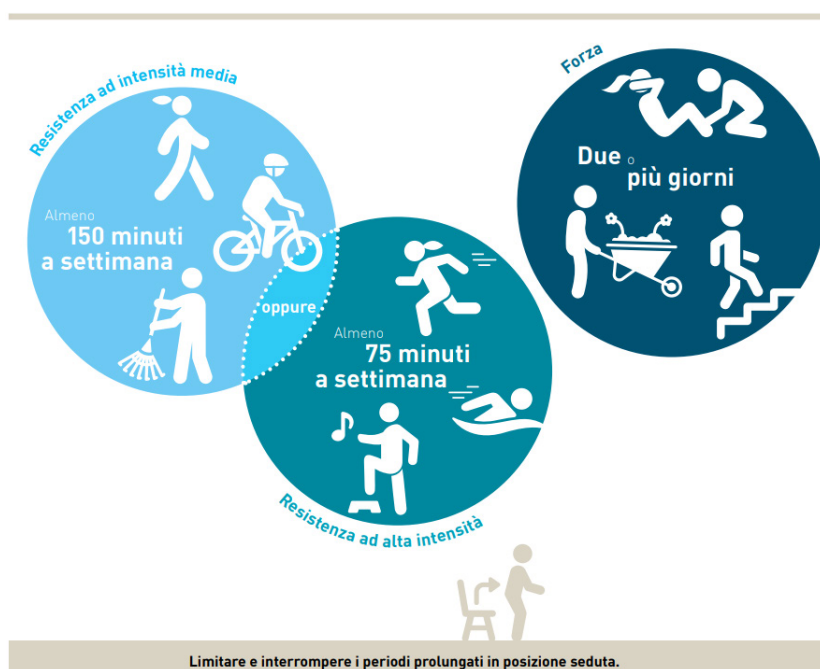
Passate tutta la giornata seduti? Non avete voglia o tempo di muovervi e fare sport? Allora camminare fa al caso vostro: è un modo semplice per cominciare ad abbracciare uno stile di vita più attivo. **A qualsiasi età, ogni passo con cui ci si allontana da uno stile di vita inattivo e sedentario è importante e ha un effetto positivo sulla salute, sul benessere, sulla qualità della vita e sulla forma fisica.**

Non è mai troppo tardi per fare il primo passo: l'importante è muoversi!

Perché? Perché un'attività fisica regolare riduce il rischio di 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 1: Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica (Fonte: hepa.ch 2023)

Camminare e passeggiare nella natura: ecco perché dovremmo farlo più spesso

Lo sapevate? Lo sapevate? La parola tedesca «Spaziergang», ossia «passeggiata», deriva probabilmente dal verbo italiano «spaziare», che significa «muoversi, estendersi liberamente e ampiamente per un grande spazio». La passeggiata è una camminata all'aperto dal ritmo lento, volta al riposo o all'esercizio fisico. La creazione di parchi e viali pedonali è legata proprio a questa attività, che in passato serviva per fare conoscenze, conversare o semplicemente per rilassarsi facendo quattro passi a contatto con la natura.



Camminare per vivere più lentamente

Se durante la giornata non fate che passare dall'autobus alla macchina, se siete sempre in giro di corsa in bicicletta e desiderate rallentare, camminare può essere la soluzione che fa per voi. Camminando senza fretta ci riposiamo attivamente, abbiamo tempo per riflettere o staccare, percepiamo l'ambiente naturale e costruito con tutti i sensi, prestiamo maggiore attenzione a odori e rumori, incontriamo altre persone, scegliamo nuovi percorsi e scopriamo cose nuove.

Lo sapevate? In Svizzera circa il 20 per cento dei tragitti in macchina e il 40 per cento di quelli in autobus e tram coprono una distanza di meno di 2 chilometri e potrebbero essere tranquillamente effettuati a piedi. **Una passeggiata nella natura: un rimedio contro lo stress**

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.



Le camminate nei boschi fanno bene alla salute

Un sondaggio effettuato nel 2022 ha mostrato che la popolazione svizzera apprezza molto i boschi. Le persone amano rilassarsi nei boschi e lo fanno in vari modi: facendo passeggiate e picnic, praticando sport, osservando la natura, ascoltando il canto degli uccelli o godendosi la quiete. Un dossier dell'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) illustra in che modo le passeggiate nei boschi influiscono positivamente sulla salute.

[Maggiori informazioni](#)

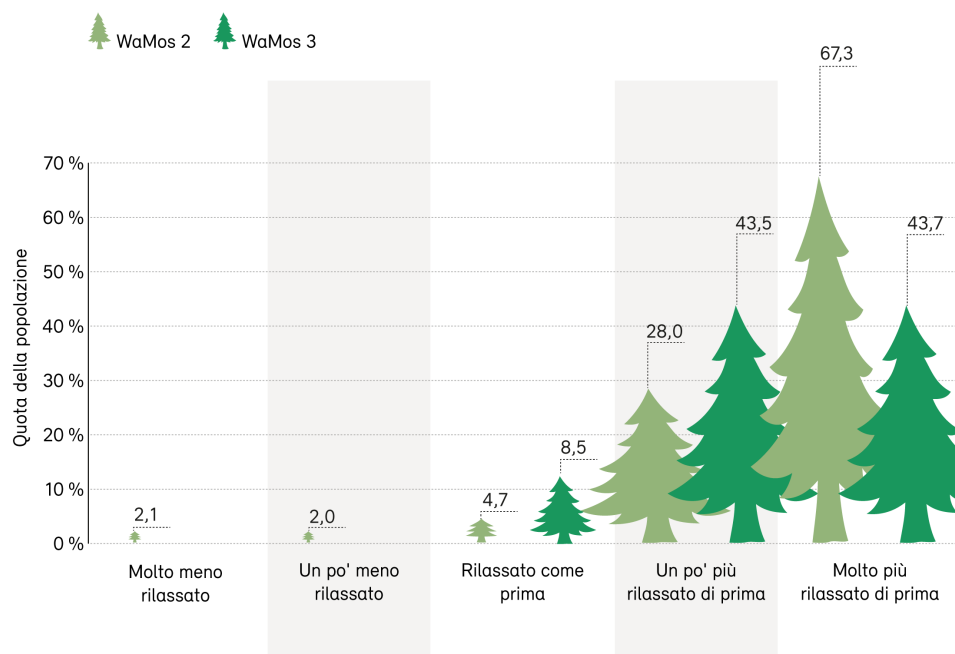


Figura 2: Trascorrere del tempo nei boschi fornisce un contributo importante al benessere e alla salute della popolazione. La maggior parte delle persone intervistate riesce a rigenerarsi e si sente più rilassata dopo una passeggiata nel bosco.

(Fonte: [Monitoraggio socioculturale del bosco WaMos, 2010, 2020](#))

Ho già camminato oggi?

- Sono andato a piedi al lavoro/a fare la spesa/a un appuntamento.
- Ho deciso di andare a piedi anziché prendere la macchina, il tram o l'autobus.
- Mi sono messo d'accordo per fare una passeggiata in compagnia.
- Ho fatto una passeggiata durante la pausa/dopo aver mangiato/nel tempo libero.
- Sono andato a passeggiare nel bosco/al parco.

Fonti

Ufficio federale dello sport UFSP, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera, Ufficio prevenzione infortuni UPI, Rete svizzera salute e movimento hepa. Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica. Documento di base. Macolin: UFSP 2022. <https://backend.hepa.admin.ch/fileservice/sdweb-docs-prod-hepach-files/files/2023/12/19/8e462619-04b0-4e02-bb64-873f5839793c.pdf>

Faktenblatt Spaziergehen, walken, joggen, Landeszentrum Gesundheit, Nordrhein-Westfalen, 2012. https://www.lzg.nrw.de/_php/login/dl.php?u=/media/pdf/gesfoerd/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. Ufficio federale di statistica, 2015. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/publikationen.assetdetail.1840477.html>

Trascorrere tempo nei boschi fa bene alla salute, dossier, Ufficio federale dell'ambiente, 2023. <https://www.bafu.admin.ch/bafu/it/home/temi/bosco/dossier/trascorrere-tempo-nei-boschi-fa-bene-alla-salute.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, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, 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, OMS, 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

