

Quanto bisogna camminare se si sta seduti per otto ore al giorno?

Muoversi per evitare gli effetti negativi della sedentarietà, ma con quale frequenza? Stando ai risultati raggiunti dal team di studiosi e scienziati autori di un [nuovo studio](#) pubblicato su *Medicine&Science in Sports&Exercise*, rivista dell'American College of Sports Medicine (ACSM, organizzazione che promuove la ricerca scientifica nel settore dello sport) quando si passa molto tempo seduti è bene prendere l'abitudine di alzarsi e muoversi per qualche minuto. Secondo i risultati dello studio, sono sufficienti **cinque minuti per ogni mezz'ora che si passa seduti**. Potrebbe sembrare un nonnulla, eppure distaccarsi dalla sedentarietà frequentemente ma per poco tempo, giova alla salute più di quanto si pensi, contribuendo a prevenire malattie cardiache, diabete, obesità e altri generi di disturbi.

Non sarebbe infatti necessario iscriversi in palestra o frequentare i corsi di una qualche disciplina sportiva per **giovare dei benefici del movimento fisico**. Attraverso uno studio cross-over randomizzato (RCT, *randomized controlled trial*, che permette di minimizzare possibili errori e distorsioni e nel quale il soggetto viene esposto a uno o più trattamenti in sequenza casuale), a undici adulti sani di mezza età è stato chiesto di restare seduti su una sedia per otto ore, ovvero **la durata media di una giornata lavorativa** nei Paesi industrializzati. Attraverso il monitoraggio degli indicatori principali della salute cardiovascolare, ovvero la pressione sanguigna (ogni 60 minuti) e la glicemia (ogni 15 minuti), è stato provato quale fosse il miglior tipo di "interruzione sedentaria".

Dallo studio è emerso come cinque minuti di camminata ogni mezz'ora contribuissero a **ridurre di circa il 60% il glucosio** presente nel sangue a seguito di un pasto abbondante. Maggiori **riduzioni nella pressione sistolica** sono invece state osservate per pause di un minuto ogni 60 minuti (-5,2[1,4] mmHg) e di cinque minuti ogni 30 minuti di sedentarietà (-4,3[1,4] mmHg). Infine, il movimento fisico ha giovato anche alla **salute mentale** dei soggetti presi in esame, che hanno colto i benefici dal punto di vista dell'umore rispetto ai colleghi rimasti seduti. I test effettuati sui livelli di umore, affaticamento e prestazioni cognitive dei partecipanti hanno infatti dimostrato come camminare per 5 minuti ogni mezz'ora riduca la sensazione di affaticamento.

A fronte di una classica giornata lavorativa, dunque, un livello adeguato di movimento per il corpo non deve per forza implicare ore di attività fisica intensa. D'altro canto, il mondo contemporaneo è strutturato in modo tale da **stimolare la sedentarietà**: come ha [segnalato](#) l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), questa ha tutte le caratteristiche per affermarsi come prossima pandemia, in realtà già cominciata. Entro il 2030 circa **500 milioni di persone** subiranno le conseguenze dell'inattività fisica, [denuncia](#) il rapporto sullo stato globale dell'attività fisica 2022 dell'OMS pubblicato lo scorso ottobre.

[di Francesca Naima]