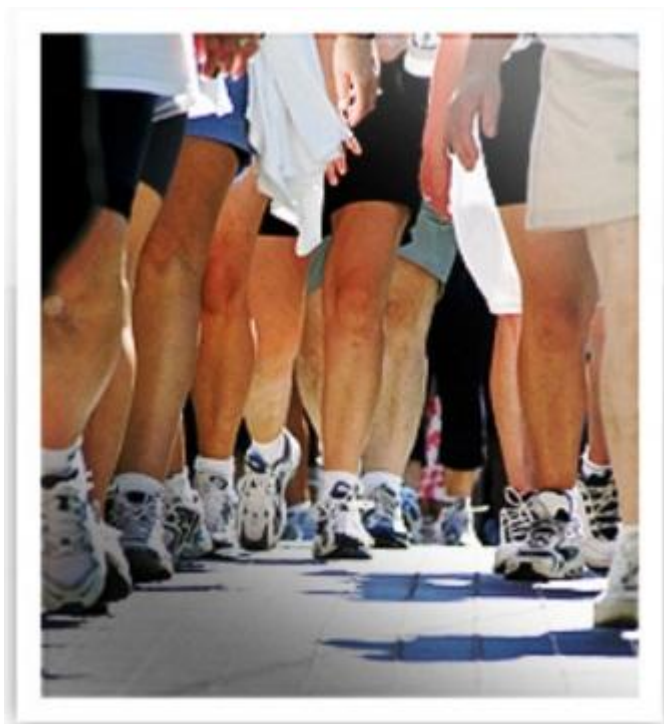


# FITWALKING: 10000 PASSI PER LA SALUTE

Testo e disegni di Stelvio Beraldo



- [WALKING E FITWALKING](#)
- [10000 passi al giorno e risposta dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio](#)
- [10000 passi al giorno e risposta del tono, forza e ipertrofia muscolare](#)
- [10000 passi al giorno e risposta nel consumo calorico \(dimagrimento\)](#)

## WALKING E FITWALKING

10.000 passi al giorno, ovvero camminare per almeno 2 ore nell'arco della giornata, anche in maniera discontinua (Walking), è un consiglio dei cardiologi per prevenire patologie cardiovascolari ed eccesso di peso (10.000 passi corrispondono a circa 6.500-7.000 metri e possono essere misurati con l'apposito "contapassi").

Il mondo del Wellness ha rielaborato in termini qualitativi il "Walking" per codificarlo come "Fitwalking" attraverso l'inserimento dei parametri di continuità e velocità, il tutto possibilmente in ambiente naturale (la marcia sportiva ne è l'esempio ideale).



### **NORDIC WALKING**

è ovvio che se il semplice Walking richiede quantitativamente una attività anche "discontinua" di circa 2 ore al giorno (i 10.000 passi si riferiscono a tutti quelli che si fanno nell'arco della giornata da quando ci si sveglia a quando si torna a letto la sera), il Fitwalking può essere strutturato in veri e propri allenamenti non obbligatoriamente giornalieri (il miglioramento di una qualsiasi capacità motoria richiede solitamente non meno di 2-3 allenamenti settimanali).

Per verificare il livello di efficacia di questo tipo di attività bisogna considerare che il corpo umano, per il meccanismo di "supercompensazione", si organizza per adattarsi e rispondere al meglio agli stimoli derivanti dall'attività motoria e sportiva. Se lo stimolo viene ripetuto sistematicamente e in maniera adeguata, nel tempo si assiste ad una vera e propria modificazione delle strutture biologiche sollecitate (adeguamento a sopportare lo stimolo).



Anche nel **sedentario** avvengono questi adattamenti e modificazioni parallelamente agli stimoli derivanti dell'attività motoria svolta, in questo caso quella di routine quotidiana (alzarsi, lavarsi, vestirsi, ecc. I più intensi solitamente sono il camminare per qualche decina o centinaio di metri e salire qualche rampa di scale). Ovviamente sono adattamenti al "ribasso" che

portano come conseguenza, salvo particolari doti genetiche, ad un rapido affaticamento anche per sforzi modesti.

Negli anni questo aspetto diventerà sempre più evidente fino a contribuire all'instaurarsi di varie patologie soprattutto a carico dell'apparato cardiocircolatorio, respiratorio e locomotore.

Partendo dal presupposto che l'attività fisica (fitness) viene praticata essenzialmente per ottenere benefici su:

- 1) **APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO**: lo stimolo è legato alla frequenza cardiaca ottimale
  - 2) **TONO, FORZA E IPERTROFIA MUSCOLARE**: lo stimolo è legato all'entità del carico (peso) che viene spostato
  - 3) **CONSUMO CALORICO (dimagrimento)**: lo stimolo si identifica con la quantità di lavoro svolto
- riteniamo interessante analizzare quantitativamente e qualitativamente su quale dei tre aspetti (organico, muscolare e calorico) influisce una sistematica attività di Walking e Fitwalking.

### **1) 10000 passi al giorno e risposta dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio**

Il parametro di riferimento più semplice per stabilire la giusta intensità di allenamento cardiaco e respiratorio è la **frequenza cardiaca (FC)**, ovvero il numero di pulsazioni al minuto che si deve mantenere per un certo periodo di tempo.

La frequenza cardiaca che si ritiene opportuno utilizzare fa riferimento ad una percentuale della **frequenza cardiaca massima** del soggetto (MFC o HRmax). Quest'ultima dipende dall'età in quanto dopo i 30 anni circa i parametri di efficienza fisica in genere tendono ad abbassarsi di circa l'1% l'anno (per praticità non viene presa in considerazione la condizione di allenamento del soggetto e la frequenza cardiaca a riposo del soggetto che invece sono importanti nello sport agonistico).

Nel fitness il riferimento alla MFC è il **metodo più usato in quanto di semplice applicazione pratica e non rischioso per l'integrità fisica dei non allenati.**

#### **Calcolo della Massima Frequenza Cardiaca**

$$\begin{aligned} \text{MFC} &= 220 - \text{età in anni} \\ \text{Esempio (45 anni di età): } &220 - 45 = \\ &175 \end{aligned}$$

#### **Relazione tra intensità e durata del lavoro e Massima Frequenza Cardiaca**

<b>% MFC</b>	<b>CAPACITÀ ORGANICHE E MUSCOLARI COINVOLTE</b>
<b>60 – 70%</b>	Zona "aerobica" a modesto impegno muscolare e organico dove il consumo e il reintegro energetico rimane in equilibrio, permettendo di durare a lungo senza affaticamento. Consente anche di consumare i grassi corporei (superati i 25-30 minuti di lavoro continuo la fonte energetica è costituita da una miscela ad alto contenuto di grassi e modesto di zuccheri). È indicata per i principianti, le persone anziane e per chi ha come obiettivo privilegiato il dimagrimento (consumo di grasso sottocutaneo in eccesso).

<b>70 – 80%</b>	Zona "aerobica" a medio impegno muscolare e organico che si comincia già ad evidenziare per la comparsa del "fiatone". Le fonti energetiche sono percentualmente ripartite tra grassi e zuccheri. Migliora l'efficienza dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio nel sostenere a lungo un lavoro. È ottimale per gli obiettivi del cardiofitness.
<b>80 – 90%</b>	Zona che oltrepassa la "soglia anaerobica" (intensità di lavoro limite dove ancora esiste un certo equilibrio tra acido lattico prodotto e acido lattico eliminato) determinando un accumulo di acido lattico nei muscoli. Questo riduce la capacità di sostenere a lungo il lavoro. Risulta utile a migliorare le capacità muscolari specifiche ad esprimere un ritmo veloce per un tempo relativamente lungo (es.: scatti di media intensità e media durata). È riservata agli sportivi agonisti che necessitano di stimoli specifici.
<b>Oltre 90%</b>	Zona "anaerobica" utile a migliorare le capacità muscolari specifiche agli scatti di massima intensità e breve durata (alta tensione muscolare e produzione di acido lattico da parte dei muscoli impegnati). È riservata agli sportivi agonisti che necessitano di stimoli altamente specifici.

**Tabella semplificata per il calcolo rapido della Massima Frequenza Cardiaca e rispettive percentuali**

Età	FC Max	ZONE DI LAVORO			
		Sport 90% FC Max	Aerob. allenam. cardiaco 80% FC Max	Aerobica consumo grasso 70% FC Max    60% FC Max	
15 - 20	200	180	160	140	120
21 - 25	195	176	156	137	117
26 - 30	190	171	152	133	114
31 - 35	185	167	148	130	111
36 - 40	180	162	144	126	108
41 - 45	175	158	140	123	105
46 - 50	170	153	136	119	102
51 - 55	165	149	132	116	99
56 - 60	160	144	128	112	96
61 - 65	155	140	124	109	93
65 - 70	145	135	120	105	90

Dai parametri riportati nelle tabelle si deduce facilmente che:

1) **IL SEMPLICE CAMMINARE A LUNGO (Walking)** non rientra nel novero delle attività fisiche sufficientemente allenanti per l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio. Infatti nel camminare normalmente la frequenza cardiaca si innalza ma rimane largamente al disotto di quella minima richiesta che è il 60% della MFC (potrebbe essere avvicinata da persone in età avanzata). Questo fatto riduce i benefici dei 10.000 passi al giorno rispetto ad una attività aerobica tradizionale.

Comunque, una caratteristica importante dell'azione del camminare è quella di impegnare i muscoli dei piedi e gambe che nella loro contrazione favoriscono l'irrorazione sanguigna periferica e il ritorno del sangue venoso al cuore. Questo effetto di attivazione circolatoria è particolarmente presente negli arti inferiori e si ripercuote su tutto il corpo.

2) **IL CAMMINARE A LUNGO CON PASSO SUFFICIENTEMENTE VELOCE (Fitwalking)**, rientra sicuramente in una attività dove la frequenza cardiaca si colloca oltre il 60% della MFC e può arrivare anche al 70% e oltre. In questo

caso ci troviamo di fronte ad un allenamento organico sufficiente a influenzare positivamente i parametri cardiocircolatori e respiratori.

## 2) 10000 passi al giorno e risposta del tono, forza e ipertrofia muscolare

Innanzitutto definiamo questi tre concetti:

- **TONO MUSCOLARE** ("rassodamento"): leggera tensione che un muscolo allenato mantiene anche in stato di riposo. Un muscolo tonico influisce sul miglioramento estetico (regioni del corpo più "sode").
- **FORZA MUSCOLARE**: tensione che il sistema neuromuscolare è in grado di esprimere con una contrazione volontaria. Si definisce col termine di FORZA MASSIMA quando si evidenzia nello spostamento del massimo peso possibile in una singola esecuzione. Nel FITNESS viene applicata essenzialmente la metodologia per la FORZA GENERALE che ha come obiettivo una ottimale efficienza ed un buon equilibrio di tutti i gruppi muscolari.
- **IPERTROFIA**: Aumento dei diametri trasversi dei muscoli. Ovviamente un muscolo ipertrofizzato con l'allenamento risulta anche tonico e forte. Dato che lo stimolo è legato all'entità del carico esterno (peso) che viene spostato, per ottenere uno di questi benefici è necessario che la percentuale della tensione muscolare rispetto a quella massima risulti:
  - 45-50% per il TONO MUSCOLARE
  - 65-80% per la FORZA GENERALE
  - 65-85% per l'IPERTROFIA.

Si deduce facilmente come:

- 1) **IL SEMPLICE CAMMINARE A LUNGO (Walking)** influisce in maniera blanda sul tono dei muscoli degli arti inferiori, in particolare su quelli che estendono il piede ( Gemelli, Soleo, Peroneo lungo, Flessore lungo delle dita, Flessore lungo dell'alluce, Peroneo breve, Tibiale posteriore, Flessore breve delle dita, Plantare gracile).
- 2) **IL CAMMINARE A LUNGO CON PASSO SUFFICIENTEMENTE VELOCE (Fitwalking)** determina, oltre al miglioramento del tono, anche quello della forza muscolare di tutti i muscoli degli arti inferiori. Non influisce sull'ipertrofia in quanto l'aumento dei diametri muscolari è essenzialmente legato ad un lavoro in condizioni di elevata intensità e stanchezza muscolare (produzione di acido lattico).

## 3) 10000 passi al giorno e risposta nel consumo calorico (dimagrimento)

Per quanto riguarda il consumo calorico nel cammino (ma anche nella corsa) il parametro che va preso come riferimento è la distanza percorsa. Nel nostro caso 10.000 passi, ovvero 6.500-7.000 metri.

**Calorie consumate nel cammino o nella corsa** (E. Arcelli)

1 Cal x Peso corporeo (Kg) x Distanza percorsa (Km)

**Esempio:**

Persona di 70 Kg. che percorre 7 Km.:  $70 \times 7 = 490$  calorie



Dalla formula di E. Arcelli si deduce che chi desidera essenzialmente "bruciare" i grassi non deve obbligatoriamente scegliere una attività motoria ad elevato impegno fisico.

Pertanto:

1) **IL SEMPLICE CAMMINARE A LUNGO (Walking)** può dare un notevole contributo, se unito ad una corretta alimentazione, al dimagrimento o al mantenimento del peso corporeo ottimale.

2) **IL CAMMINARE A LUNGO CON PASSO SUFFICIENTEMENTE VELOCE (Fitwalking)** consente di percorrere, a parità di tempo, una distanza maggiore del semplice cammino. Di conseguenza aumentano le calorie consumate.

A quanto esposto va aggiunto che possono trarre vantaggi dal WALKING e FITWALKING molte persone alle quali è preclusa la possibilità di effettuare una attività di fitness e cardiofitness tradizionale a causa di forte sovrappeso (eccessivo carico sulle articolazioni del ginocchio, caviglia e piede), di particolari patologie cardiache e respiratorie, di patologie degli arti inferiori, di osteoporosi, ecc.).

