

# IL NORDIC WALKING ABBASSA ANCHE IL COLESTEROLO

Un nuovo studio, italiano, conferma i benefici di questa attività. Per cuore, circolazione e metabolismo, ma anche per la silhouette

di Anna Pugliese



**500 mila**  
Gli appassionati  
di nordic walking  
in Italia.

**C**he il nordic walking facesse bene si sapeva. C'era già lo studio dell'istituto Cooper, di Dallas, che aveva evidenziato come riuscisse a coinvolgere il 90% dei muscoli del corpo, risultando quasi del 50% più efficace della camminata. Ora però arriva uno studio tutto italiano, appena pubblicato nel libro *100 giorni di nordic walking* (edizioni Nordic nel Cuore, 20 €), che ne ha "misurato" nel dettaglio i benefici. «Abbiamo rilevato le modificazioni delle condizioni psicofisiche e fisiologiche di 42 volontari, di cui 34 donne, tra i 40 e i 72 anni dopo 100 giorni, ininterrotti, di pratica giornaliera del nordic walking per almeno 30 minuti», spiega Silverio Valerio, medico e autore del libro.

## TONIFICA E FA DIMAGRIRE

I risultati sono stati sorprendenti. C'è stata una diminuzione media di 2-3 centimetri nella circonferenza di addome, fianchi, cosce, braccia e più del 74% dei partecipanti ha avuto una perdita di peso, con un importante incremento della massa magra. Chi non è dimagrito ha comunque migliorato il bilancio idrico, perdendo tessuto grasso e aumentando la muscolatura. Ma non basta: «Più del 97% dei partecipanti ha avuto una diminuzione del grasso viscerale, molto pericoloso per il sistema cardiovascolare, l'85% ha migliorato il livello di idratazione e l'87% ha aumentato il

metabolismo basale, cioè il consumo calorico a riposo», commenta l'esperto. Per il 93% dei volontari, poi, è diminuita l'età metabolica, che indica lo stato di salute generale. Per quanto riguarda i valori del sangue, dal colesterolo alla glicemia, dagli ormoni tiroidei ai trigliceridi, si è rilevata una tendenza generale a rientrare entro i limiti. «Gli effetti sul sistema cardiocircolatorio sono stati eclatanti: i valori medi della pressione si sono abbassati», aggiunge il medico. In tutti i partecipanti, poi, tra il primo e l'ultimo test sotto sforzo si è abbassata la frequenza cardiaca a riposo, in media del 9%, con un'azione cardioprotettiva. E il tempo di percorrenza dei 2 km di percorso previsti dal test è calato per tutti, anche di ben 3 minuti.

## AGISCE COME UN FARMACO

«In sintesi il nordic walking può essere considerato come un "farmaco buono", senza effetti collaterali: con soli 15 km a settimana si può stimare che il rischio di infarto si riduca del 20% perché il movimento regolarizza la frequenza cardiaca, velocizza la circolazione sanguigna, aumenta il numero e il diametro dei capillari, facendo diminuire anche i depositi di grasso nelle arterie. E con un piccolo sforzo, salendo a 30 km a settimana, le possibilità di incorrere in un infarto possono calare del 40%», conclude il medico. ●

## Gli appuntamenti

Se vuoi avvicinarti al nordic walking puoi cercare su [scuolaitaliananordicwalking.it](http://scuolaitaliananordicwalking.it) un istruttore o una scuola

vicino a te. Se già sei un walker, per te ci sono molti appuntamenti. Il 13 maggio a Tivoli, vicino a Roma, c'è la terza tappa del circuito Nordic Walking Agonistico ([nordicwalkingagonistico.it](http://nordicwalkingagonistico.it)),

il 14 si svolge il Giro della 5 Torri della Langa Astigiana ([nordicwalkingincisa.it](http://nordicwalkingincisa.it)) di 15 km. Il 21 maggio appuntamento con Nordic Walking in Sile ([nordicwalkingmestre.it](http://nordicwalkingmestre.it)). Il 4

giugno, infine, da Casate, vicino a Milano, partirà la Stragroane 2017 ([stragroane.it](http://stragroane.it)), una corsa non competitiva di 3, 7, 15 km aperta anche ai nordic walker.

JUMP