

Camminare 4 chilometri al giorno per vivere meglio

AMBIENTE & BENESSERE

Roma

Almeno quattro chilometri al giorno a piedi, anche in città inquinate, sono indispensabili per mantenersi in salute e fare del bene anche all'ambiente. Così raccomanda l'Organizzazione mondiale della sanità. Camminare a passo svelto per mezz'ora fa consumare più calorie che giocare a golf e non costa nulla. "Camminare è salute, benessere, sport, cultura e impegno sociale". Con questi obiettivi oggi si svolgerà la prima giornata nazionale del cam-

minare, promossa dal ministero dell'Ambiente e organizzata da Federtrek. All'iniziativa hanno aderito oltre 100 Comuni della penisola. Sono 11 le città promotrici: Milano, Torino, Firenze, Napoli, Bologna, Bari, Genova, Reggio Emilia, Rieti e Foligno. Più di 150 le manifestazioni che si svolgeranno in tutta Italia, visibili sul sito www.giornatadelcamminare.org: camminate nei parchi periferici o nei centri storici delle città, su antiche strade battute dai pastori, visite negli acquedotti sotterranei, passeggiate per chiese e ville storiche. Escursioni e percorsi urbani ra-

gionati per imparare a rinunciare all'automobile.

"La mobilità pedonale deve divenire un'abitudine quotidiana di tutti. Questa giornata vuole essere l'occasione per sensibilizzare istituzioni e singoli cittadini, affinché le città diventino vivibili a piedi non solo per passeggiare la domenica, ma tutti i giorni della settimana", spiega Paolo Piacentini, presidente Federtrek, ente che riunisce 30 associazioni di escursionismo con oltre 3.000 soci.

"Le città si sono ampliate a dismisura e si sono frammentati i percorsi pedonali, spesso non ci sono neanche i marcia-



piedi. Dovremmo approfittare della crisi economica per lasciare ferme le auto, per ripianificare le città e le singole abitudini. Vogliamo creare una lobby positiva a sostegno del camminare", incalza Pietro Migliaccio, nutrizionista, presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione e testimonial dell'evento di oggi come "camminatore doc" insieme alla scrittrice Susanna Tamaro, al filosofo Duccio Demetrio e all'ambientalista Grazia Francescato, tutti uniti dalla passione per le camminate. Camminare è l'espressione fisica più antica e naturale per l'uomo, al-

la portata di tutti. Già correre non lo è: equivale, invece, a una fuga e può avere effetti collaterali. Mezz'ora di cammino in piano e a passo lento da passeggiata, a circa tre chilometri all'ora, fa bruciare 90 calorie e accelera tutto il metabolismo. Se invece si cammina a passo svelto, a 5 chilometri all'ora, il dispendio energetico supera le 130 calorie. Con mezz'ora di golf invece se ne consumano 110 e in mezz'ora di tennis, molto più faticoso, solo 180. Un'ora di camminata brucia un intero piatto di pastasciutta ben condita. Camminare riduce infine l'inquinamento ambientale.

Corriere Adriatico 14/10/2012