



CAMMINARE FA BENE ALLA SALUTE

Camminare è un movimento innato nell'uomo tant'è vero che la deambulazione è uno stadio dello sviluppo motorio che si acquisisce spontaneamente. Il camminare non comporta nessun movimento forzato e quindi nessun trauma all'apparato locomotore (come invece può succedere nella corsa).

Per quanto riguarda l'**apparato osteo-artro-muscolare**, camminando si migliora il tono muscolare per cui la fibra, irrorata da più sangue si ossigena e si rinforza; le articolazioni, movendosi in modo naturale, mantengono un elevato grado di elasticità nei tendini e nei legamenti; anche il tessuto osseo si mantiene compatto prevenendo rischi di deterioramento precoce dello scheletro come l'osteoporosi.

Per quanto riguarda il **sistema cardiocircolatorio**, in un camminatore abituale il cuore risulta più grosso sia perché le cavità si ampliano per contenere una quantità di sangue maggiore sia perché le pareti, costituite da tessuto muscolare, si rinforzano e si ispessiscono. La frequenza cardiaca diminuisce e per affrontare uno sforzo occorrono un numero minore di pulsazioni. La circolazione sanguigna si modifica perché le pareti dei vasi diventano più elastiche ed il sangue scorre incontrando meno resistenza. Diminuisce, quindi, la pressione sanguigna e c'è un migliore ritorno venoso del sangue al cuore (camminare previene il rischio d'infarti e arteriosclerosi).

Camminare migliora anche l'**apparato respiratorio** perché i muscoli annessi alla cassa toracica si rinforzano e permettono un ampliamento dello spazio per i polmoni i quali possono espandersi carichi di ossigeno. Questo porta ad un rallentamento della frequenza respiratoria proprio perché la quantità di aria che si butta fuori dopo un rigonfiamento massimo del torace è maggiore. Ovviamente la respirazione durante la camminata trae giovamento anche dall'ambiente in cui avviene: contesto naturalistico con aria pura e non inquinata. Inoltre la presenza nell'aria di ioni negativi (quelli con più elettroni) che facilitano il passaggio dell'ossigeno nel sangue risulta maggiore in presenza di piogge, cascate e celidonie (erba sempreverde). L'attività del camminare è decisamente aerobica, non ci sono strappi violenti e le energie provengono prevalentemente dalla respirazione (combustione di glucidi e lipidi in presenza di ossigeno). Camminare favorisce l'attività dei polmoni ed il lento e regolare movimento della cassa toracica che a sua volta è un massaggio per tutti gli organi ivi contenuti, come pure per i polmoni stessi, il cuore, il fegato, i reni e lo stomaco.

Camminare è anche una pratica salutare per **i nostri piedi**. Nel piede la struttura ossea occupa la parte superiore, sotto c'è la polpa, un'ampia massa riccamente vascolarizzata. Quando si cammina questa massa viene, alternativamente nei due piedi, compressa e rilassata. Il sangue venoso viene spinto in alto, quello arterioso aspirato in basso. I piedi in cammino sono quindi due potenti pompe che affiancano ed aiutano la pompa principale, il cuore.

Secondo la riflessiologia, inoltre, alle varie zone sulla pianta del piede corrispondono gli organi del corpo (cuore, fegato, polmoni, ecc..) e quindi ogni passo è un massaggio tonificante e benefico per tutto il corpo.

Il camminare apporta infine benefici anche al **sistema nervoso** procurando un rilassamento che giova a ristabilire l'equilibrio compromesso dai ritmi frenetici della vita quotidiana. Cambiare ambiente e soprattutto avvertire il passaggio delle stagioni nel corso dell'anno stimola i ritmi cerebrali e contribuisce ad un senso di benessere, di iniziativa e di motivazione.

Infine Il moto è la **migliore cura per la malinconia** come sapeva Robert Burton (l'autore di The Anatomy of Melancholy). *"I cieli stessi girano attorno di continuo, il sole sorge e tramonta, stelle e pianeti mantengono costanti i loro moti, l'aria è in perpetuo agitata dai venti, le acque crescono e calano...per insegnarci che dovremmo essere sempre in movimento"*.