

Salute

Le virtù del nordic walking

È stato inventato per allenarsi fuori stagione nello sci di fondo, ma oggi si è rivelato un formidabile alleato per tenersi in forma. Ed è pure economicamente sostenibile...

di *Eliana Liotta*



Anche fuori dai centri urbani si trovano percorsi pianeggianti dove esercitarsi nella camminata con i bastoncini.

Immaginate un campo di neve fresca, mentre siete pronti a scivolare con i bastoncini in mano. E ora eliminate dalla scena mentale il manto bianco e pensatevi nel vostro quartiere, sul lungomare o su un sentiero di campagna a camminare imitando il movimento dello sci di fondo. Questo è più o meno il nordic walking, che a qualcuno sembrerà una pratica strana, perfino imbarazzante fuori dalle piste, ma non ai medici e agli esperti di sport.

La disciplina, sempre più popolare in Germania e nel Nord Europa, batte la camminata tradizionale su più fronti. A tutti viene consigliato di macinare chilometri a piedi e una revisione appena pubblicata su *The Lancet Public Health* conclude che settemila passi al giorno potrebbero ridurre del 47 per cento il rischio di mortalità per tutte le cause. Non c'è dubbio, camminare è un esercizio fa-

voloso. Ma sono le gambe a fare il grosso del lavoro, mentre la parte superiore del corpo si lascia trasportare.

«Quando marci, stimoli i muscoli sotto la vita» dice Aaron Baggish, cardiologo del Massachusetts General Hospital, affiliato all'Università di Harvard. «Quando aggiungi i bastoncini ergonomici, coinvolgi il 90 per cento della tua muscolatura e accresci il tuo dispendio energetico». Con il nordic walking si bruciano dal 18 al 67 per cento di calorie in più. È come se si portasse la camminata a un livello superiore, come se si andasse in palestra per fare tapis roulant e un po' di sollevamento pesi. Un training completo.

Gli esperti statunitensi della Cleveland Clinic spiegano che a venire sollecitati, oltre a quadricipiti e polpacci, sono i muscoli della schiena (specie dorsali e trapezi), del torace (come i petto-

rali), delle spalle (compresi i deltoidi) e delle braccia (in particolare avambracci e tricipiti).

Cala il girovita

Con tanti muscoli in azione, il cuore è tenuto a pompare più sangue in tutto il corpo. Non stupisce che uno studio recente confermi come il nordic walking possa migliorare la funzionalità cardiovascolare e la qualità della vita nelle persone con coronaropatia (su *Canadian journal of cardiology*, 2022). «Si combina l'esercizio cardiovascolare con un addestramento intenso» continua Baggish.

Le differenze tra nordic walking e camminata a passo svelto sono state misurate in alcune sperimentazioni, come in uno studio clinico condotto dall'Università di Verona. I ricercatori hanno confrontato gli effetti delle due attività in volontari sessantenni che seguivano anche una

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

dieta ipocalorica. Dopo sei mesi, tutti erano dimagriti, ma soltanto chi si era allenato con i bastoncini aveva ridotto la massa grassa corporea totale, il grasso della pancia e delle gambe. La considerazione finale, nella pubblicazione su *Clinical Interventions in Aging* (2019), è che «il nordic walking può essere uno strumento primario per contrastare l'obesità e il sovrappeso negli adulti di mezza età».

Più stabilità

Tra l'altro, non c'è sovraccarico sulle articolazioni. Ogni singolo bastoncino piantato con una falcata riduce leggermente lo stress sulle gambe e, quando si percorrono chilometri, l'effetto è di una minore usura di caviglie, ginocchia e anche. E questo rende lo sport un'opzione ottima anche per chi soffre di dolori alle gambe o ai fianchi.

«Con l'avanzare dell'età, il rischio di cadute diventa una delle preoccupazioni principali per la salute e l'autonomia dell'individuo ed è qui che la camminata assistita dai bastoncini si rivela una risorsa preziosa, per il movimento in sé e per la sicurezza che garantisce» spiega il medico fisiatra Luigia Brugliera, responsabile dell'unità di Riabilitazione specialistica motoria dell'ospedale San Raffaele di Milano. «Si è più stabili, perché si aggiungono due punti di appoggio alla deambulazione tradizionale. Nelle persone con malattia di Parkinson, il nordic walking può favorire il recupero del passo fisiologico, contrastando l'instabilità posturale e la marcia a piccoli passi, spesso associata alla patologia. Il movimento ritmico e bilan-

Sei consigli per iniziare bene

Ecco una tecnica sviluppata dalla "International nordic walking federation" per una camminata «naturale e biomeccanicamente corretta»

1. I bastoncini non vengono allungati in avanti ma rimangono ai lati e inclinati all'indietro.
2. I bastoncini toccano il terreno a lato della gamba durante il passo, usando il leggero appoggio del bastoncino per spingersi in avanti.
3. Braccia e gambe si muovono alternativamente: il braccio destro si muove in avanti

mentre si fa un passo con il piede sinistro, e viceversa.

4. Fate passi più lunghi del normale.

5. Concentratevi su una buona postura: mento alto, spalle indietro e petto in fuori.

6. Non c'è bisogno di stringere troppo il bastoncino, rilassate la mano quando non viene spinta verso terra.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ciato, associato al supporto dei bastoncini, facilita la fluidità del movimento».

È una disciplina accessibile a molti, ma Brugliera raccomanda di «valutare sempre la condizione clinica, specie in presenza di patologie ortopediche o neurologiche, o dopo un trauma recente, per esempio a carico del polso o della spalla».

Perfetto nella riabilitazione

I dati della letteratura scientifica sono generosi con il nordic walking, nato in Finlandia negli anni Trenta del secolo scorso come training fuori stagione per gli sciatori di fondo. Sembra associarsi a riduzioni del colesterolo Ldl (cattivo, in gergo) e dei trigliceridi. Come ogni tipo di movimento, a maggior ragione all'aria aperta, tira su l'umore e acquieta l'ansia.

Al centro Santa Maria Nascente di Milano della **Fondazione Don Gnocchi** si sta testando nella terapia riabilitativa di oltre cento pazienti con diabete e obesità reduci da infarto e altri eventi cardiovascolari. I primi risultati mostrano effetti positivi su livelli di infiammazione, parametri metabolici e performance fisica e appaiono superiori rispetto ai programmi standard basati su tapis roulant e cyclette. Oltre ai benefici clinici, la ricerca

in corso punta a sottolineare la sostenibilità economica del nordic walking. «Ha costi contenuti e può essere proposto anche fuori dalle strutture sanitarie, con benefici sulla spesa pubblica e sulla qualità di vita dei cittadini» dice Anna Torri, medico internista responsabile della ricerca. «Se i dati finali confermeranno quelli preliminari, la Fondazione Don Gnocchi punterà a diffondere il protocollo su larga scala, integrandolo nei programmi di prevenzione e riabilitazione».

Come iniziare

Il nordic walking sfrutta la parte superiore del corpo per avanzare. È la spinta con i bastoncini porta a tenere un ritmo più veloce. Secondo alcune stime, si può procedere a una velocità fino al 25 per cento superiore rispetto alla camminata regolare.

«Il segreto è fare oscillare le braccia come fossero pendoli, mantenendo i gomiti relativamente dritti e piantando il bastoncino dietro di sé, spingendo mentre la gamba opposta avanza» spiega Michael Schaefer, medico riabilitativo presso gli Ospedali universitari di Cleveland. «Il consiglio è di iniziare con 15-20 minuti tre volte alla settimana e aumentare fino a un'ora. Il movimento di base può richiedere un po' di tempo per abituarsi, ma i video online o gli istruttori di un gruppo sono d'aiuto».

A essere indispensabile è l'acquisto dell'attrezzatura minima ad hoc. Senza, non si può parlare di nordic walking. A differenza dei bastoncini da trekking, dotati di cinturini larghi che avvolgono i polsi, i poles, come si chiamano in inglese, hanno un sistema simile a un guantino attaccato a ogni asta. Facendo scivolare la mano al suo interno, si usa il palmo anziché le dita per avanzare con una spinta efficace.

In Italia si trovano occasioni per andare in gruppo, con il Club alpino italiano (Cai) e altre organizzazioni. Ma si può iniziare per conto proprio: servono solo i due bastoni adatti, imparando a tenere il passo giusto. A quel punto non resta che scegliere il percorso. Il nordic walking si pratica soprattutto in piano, su terreni regolari o leggermente ondulati come i sentieri collinari. L'ideale sono i parchi e i marciapiedi. Al mare? Magari sul bagnasciuga, ma non sulla sabbia morbida.

IO

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Eliana Liotta
è giornalista, scrittrice
e divulgatrice scientifica.