

---

## Camminare diminuisce il rischio di ictus

**Autore:** Elena D'Angelo

**Fonte:** Città Nuova

**Un recente studio pubblicato sulla rivista scientifica *Stroke* conferma i benefici della camminata, non solo sulla generale condizione di benessere ma anche come prevenzione di patologie del sistema cardiocircolatorio**

Che la camminata facesse bene è sempre stata cosa nota: il *walking* è ormai una valida alternativa al *jogging* o al più performativo *running*. Il basso profilo permette una pratica diffusa anche tra gli sportivi dell'ultimo minuto. Cosa più avvincente è il risultato dello studio firmato dalla ricercatrice José Maria Huerta, in collaborazione con un team di ricercatori, che ha analizzato i dati relativi ad un campione di oltre 30 mila persone, nell'arco di 12 anni. Si è evidenziato che nelle donne che camminano mediamente 210 minuti a settimana il rischio di ictus risulta ridotto del 43 per cento. I dati, pubblicati sulla rivista scientifica *Stroke*, sottolineano altresì che questa particolare attività fisica è molto più efficace di altre pratiche sportive, come ad esempio l'aerobica, decisamente meno *low profile*. Sfortunatamente il dato non si può estendere alla popolazione maschile, cui rimangono comunque tutti i benefici di una sana camminata. Camminate, gente! Camminate!