

# Perdere peso camminando: una vera rivoluzione

di **Maria Rosaria De Simone**

Uno dei problemi della nostra società, legati alla salute fisica, è sicuramente la sedentarietà che porta molti scompensi e problemi seri di obesità o – quantomeno – di sovrappeso.

Ebbene, bando alle diete esageratamente ipocaloriche, bando ai sacrifici alimentari che spesso si rivelano infruttuosi.

È assolutamente vero che bisogna imparare a mangiare in modo equilibrato e sano e che va riscoperta la dieta mediterranea, ma accanto a questo, c'è un modo assai efficace per dimagrire: camminare. Un metodo semplice, per nulla dispendioso, e neanche scontato, come potrebbe apparire di primo acchito.

Gli esperti del settore hanno dichiarato che, se si percorrono 5 mila passi al giorno, con continuità, la perdita di peso è garantita. 5 mila passi corrispondono a circa tre chilometri al giorno, una distanza niente affatto complicata.



Bisogna solo entrare in un nuovo ordine di idee, rivoluzionare uno stile di vita ormai radicato, che ci fa utilizzare la macchina per ogni incombenza e per qualsiasi motivo, magari

anche per andare ad acquistare il giornale.

A piedi, dunque, questo il comando. A piedi a far la spesa, a far compere, a piedi da casa fino al luogo di lavoro, se questo è vicino o fino alla palestra. A piedi, ed ognuno deciderà in piena libertà dove ed in quale momento della giornata. A piedi, senza indugi e con costanza.

Basta iniziare. E mentre la nostra linea si assottiglierà, il portafoglio si gonfierà, a causa del risparmio sul carburante, e grazie anche alle spese mediche meno frequenti. Perché camminare fa dimagrire e, dimagrire in modo sano, fa bene alla salute. Dunque i medici avranno meno da fare con certi malanni provocati dalla sedentarietà.

A tal riguardo, **Claudio Cricelli**, *Presidente della Società Italiana di Medicina Generale*, ha affermato che la sedentarietà può rivelarsi pericolosa: *“Una vita troppo sedentaria provoca 600.000 decessi l’anno in Europa e rappresenta una delle dieci cause principali di mortalità e disabilità nel mondo. Diabete, cardiopatie, ipertensione, cancro, osteoporosi sono le malattie croniche che colpiscono in massa gli italiani, legate proprio a stili di vita sbagliati”*.