

Un'ora al giorno leva il medico di turno

Camminare in gruppo non solo migliora l'umore ma ha effetti concreti sulla salute: riduce la depressione e perfino il rischio di ictus. Lo ha dimostrato una ricerca della University of East Anglia pubblicata sul British Journal of Sports Medicine.

La chiave, a quanto pare, sta nella pressione del sangue. Chi cammina in gruppo riesce a mantenerla bassa, oltre a ridurre la frequenza cardiaca a riposo e tenere sotto controllo il colesterolo. Sono stati verificati anche miglioramenti nella potenza polmonare. Questo dal punto di vista fisico, ma gli effetti più potenti sono forse da ricercarsi nei meandri della mente.

“Camminando in gruppo le persone tendono ad avere un atteggiamento più positivo verso l'attività fisica - ha spiegato Sarah Hanson, ricercatrice e coautrice dello studio -. A sentirsi meno isolate, ad avere comportamenti sani anche se sono tendenzialmente pigre. Sono meno a rischio di depressione. Camminare in gruppo è un'attività sicura e piacevole, che ha un grande potenziale benefico sia per la salute fisica che psicologica”.

La ricerca ha coinvolto 1.843 soggetti in 14 diversi paesi, tra cui figuravano obesi, diabetici e cardiopatici. Non serve camminare molto: basta un'ora in mezzo alla natura.

Montagna.tv

Camminare in piccoli gruppi sui sentieri del mondo.

Stamattina ho letto questo bel articolo che secondo va molto bene per il nostro gruppo un saluto

Giavina Maria Caterina