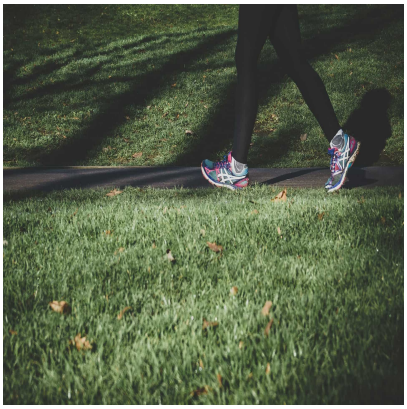


Passi e salute, i consigli del cardiologo: “Il numero ottimale dipende dall’età”

Descrizione

Piercarlo Ballo, S.C. Cardiologia, Ospedale Santa Maria Annunziata, Firenze

Le linee guida internazionali raccomandano di praticare attività aerobica di intensità moderata per 150-300 minuti a settimana, o 75-150 minuti se di intensità vigorosa. Camminare è una delle più comuni attività aerobiche. È quindi interessante esplorare la relazione tra numero di passi effettuati al giorno ed outcome clinico.

La leggenda dei 10.000. Un valore di 10.000 passi al giorno, nato come slogan negli anni ’60, è stato tramandato nel tempo come benefico. L’origine risale al lancio del Manpo-kei (letteralmente “contatore da 10.000 passi”), il primo contapassi messo in commercio da un’azienda giapponese dopo le Olimpiadi di Tokyo del 1964 (Figura, A). Era un valore arbitrario senza basi scientifiche, scelto perché accattivante per il marketing (è stato anche notato che il simbolo giapponese che indica il numero 10.000 ricorda la forma di un uomo che cammina).

Evidenze scientifiche. È ormai dimostrato che i benefici compaiono per valori inferiori a 10.000 passi e che l’associazione tra passi ed *outcome* segue in generale un andamento dose-risposta non lineare (Figura, ?).

Gli studi si sono focalizzati su tre aspetti:

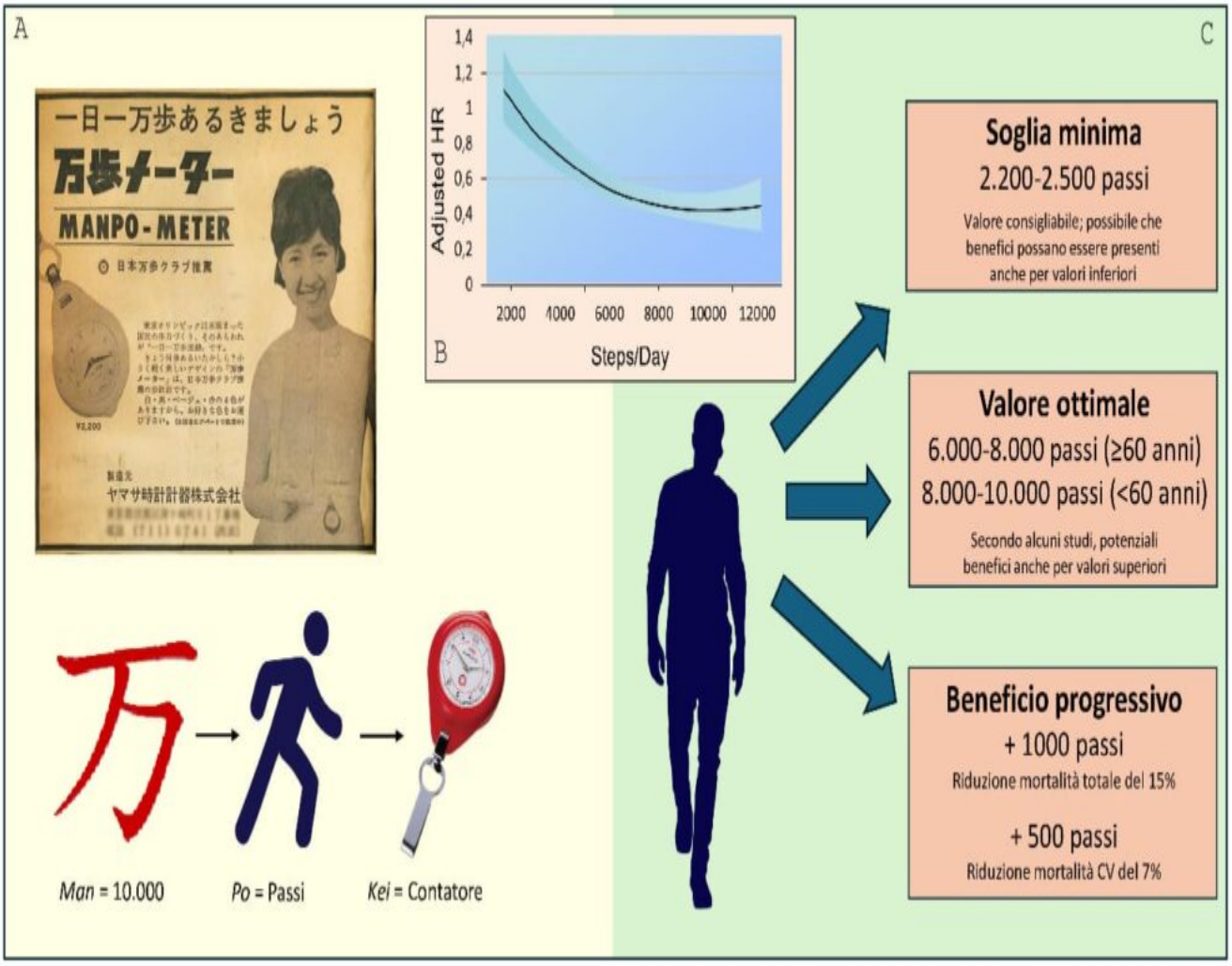
- La soglia minima, cioè il numero minimo di passi per il quale compare il beneficio;
- Il valore ottimale, ossia il numero di passi che si associa ad un sostanziale beneficio, al di là del quale ulteriori aumenti hanno effetti marginali. Tale valore corrisponde alla zona del grafico in cui si verifica un *leveling* della curva;
- Il beneficio clinico progressivo per graduali incrementi nei passi.

Soglia minima. Pur con le attese differenze fra studi, le maggiori evidenze indicano che un beneficio significativo compaia a partire da circa 2200-2500 passi al giorno. Alcune analisi suggeriscono tuttavia che non sia corretto parlare di una vera soglia minima e che il beneficio possa comparire anche per valori più bassi.

Valore ottimale. Una metanalisi del 2022 della *Steps for Health Collaborative* ha concluso che nei pazienti di età superiore a 60 anni, il valore ottimale è 6000-8000 passi al giorno, mentre nei pazienti con meno di 60 anni si attesta intorno a 8.000-10.000 passi. Tali livelli si associano a riduzioni nella mortalità totale di circa il 40-50%. In linea con questi dati, un’ulteriore metanalisi del 2025 ha mostrato che 7.000 passi al giorno, confrontati con 2000 passi senza stratificazione per età, riducono la mortalità totale e cardiovascolare del 47% ed il rischio cardiovascolare del 25%. Alcuni studi non hanno identificato un chiaro *plateau* nella curva prognostica, suggerendo che anche ulteriori aumenti nel numero di passi potrebbero fornire benefici aggiuntivi, con un potenziale schema “*the more you walk, the better*“. Tale approccio va tuttavia considerato con cautela, sia perché negli studi la numerosità dei pazienti nel *range* alto del numero di passi è bassa, sia perché sono noti i potenziali rischi di una condizione di *overtraining*.

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

Beneficio clinico progressivo. Una delle più ampie metanalisi sull'argomento, condotta su oltre 226 mila soggetti e pubblicata nel 2023, ha concluso che ogni incremento di 1.000 passi riduce la mortalità totale del 15%, mentre ogni incremento di 500 passi riduce la mortalità cardiovascolare del 7%. Benefici simili sono stati riportati sia nella popolazione generale che in popolazioni specifiche (es. ipertesi, diabetici, obesi) e su altri *endpoint* tra cui eventi cardiovascolari, sviluppo di ipertensione e diabete mellito, demenza, sintomi depressivi, cadute e risposta metabolica.
Implicazioni pratiche. Camminare è un'attività aerobica che può avere effetti prognostici positivi (Figura, C). Un graduale incremento nel numero di passi giornaliero, con l'obiettivo di raggiungere i valori ottimali, dovrebbe essere considerato un *target* rilevante nella gestione dei pazienti.



CATEGORY

1. Scienza e professione

Categoria

1. Scienza e professione

Data di creazione
15/05/2026
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

Nome E Cognome Autore 1 : Piercarlo Ballo
Views : 1127

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze