



## Una camminata allunga la vita: bastano 7mila passi al giorno

## **Description**

Una ricerca pubblicata su The Lancet Public Health evidenzia come così facendo sia possibile dimezzare il rischio di morte.

Per vivere meglio e più a lungo non serve arrivare a quota 10.000 passi giornalieri. Secondo una ricerca pubblicata su *The Lancet Public Health*, **il traguardo che davvero incide sulla salute è più accessibile**. Fare **7.000 passi al giorno** – ovvero circa 5 chilometri – è sufficiente per **ridurre sensibilmente il rischio di morte per qualsiasi causa**.

Il mito dei 10.000 passi, non supportato da concrete evidenze scientifiche, viene quindi ridimensionato. Lo studio rilanciato sottolinea infatti come la soglia utile per la longevità si abbassi con un impegno quotidiano più realistico e sostenibile.

La ricerca ha monitorato **oltre 6.000 adulti**, con un'età compresa tra i 18 e i 94 anni. I partecipanti sono stati seguiti nel tempo per valutare le abitudini di movimento quotidiano e la loro correlazione con la mortalità. L'esito è chiaro: **chi cammina in media almeno 7.000 passi al giorno ha un rischio di morte ridotto fino al 50%** rispetto a chi è sedentario.

Il vantaggio principale è che si tratta di un obiettivo alla portata della maggior parte delle persone. **Non servono tute tecniche, cronometri o maratone**, né è necessario eccedere: superare i 10.000 passi, spiegano i ricercatori, **non aggiunge benefici significativi** in termini di sopravvivenza. Non solo: per gli over 65 può bastare anche qualcosa in meno, una camminata che si attesti intorno ai 4.000 o 5.000 passi, con effetti comunque tangibili sulla salute.

La ricerca non misura soltanto l'impatto del movimento su singole patologie, ma considera **la mortalità complessiva**, offrendo quindi una fotografia concreta di quanto anche una semplice abitudine quotidiana come il camminare possa incidere sull'aspettativa di vita.

Il messaggio finale è semplice, ma incisivo: **ogni passo conta**. E non serve camminare tanto, basta farlo spesso. In un'epoca dominata dalla sedentarietà e dalla digitalizzazione estrema, passeggiare **diventa un gesto rivoluzionario nella sua semplicità**, capace di trasformare la qualità e la durata della vita.

## **CATEGORY**

1. Attualità

## Category

1. Attualità

Date Created
Agosto 2025
Author
redazione-toscana-medica
Meta Fields

Views: 1304

Page 1

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 04 Agosto 2025