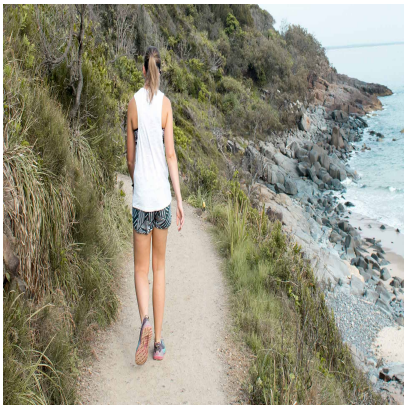
Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze



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

Descrizione

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

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
04/08/2025
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Views : 2631

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