



Media review

22/01/25



Onclusive On your side

Indice

La velocità del passo può rivelare se si sta bene Il Messaggero - 22/01/2025	3
Dimmi quanto veloce cammini e ti dirò quanto sei in salute dottnet.it - 20/01/2025	4
Dimmi quanto veloce cammini e ti dirò quanto sei in salute Ansa.it - 20/01/2025	6



La velocità del passo può rivelare se si sta bene

L'ANALISI

Il ritmo con cui si cammina può rivelare molto sullo stato di salute di una persona. La walking speed, ovvero la velocità di camminata, è infatti considerata dai medici uno dei "segni vitali", al pari del battito cardiaco e della pressione sanguigna.

Correlata a fattori come forza muscolare, funzione cardiaca e polmonare, coordinazione neuromuscolare, può variare in base a fattori come l'età o il sesso. Per la maggior parte degli adulti sani è di circa 5 chilometri orari ma se al di sotto di questi parametri può indicare problemi co-

me artrite, malattie cardiache o declino cognitivo.

«La velocità di camminata può essere utilizzata per valutare la probabilità di sopravvivenza di un individuo, permettendo di stratificare la popolazione in base a questo parametro tanto semplice quanto significativo - spiega il presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria Dario Leosco - nel caso degli anziani, quando si scende al di sotto a 0,8 metri al secondo, chiaramente è già un indice negativo».



© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dimmi quanto veloce cammini e ti dirò quanto sei in salute



Geriatrici: 'Dal ritmo del movimento capiamo futuro dell'anziano'

Il ritmo con cui si cammina può rivelare molto sullo stato generale di salute di una persona. La walking speed (ws), ovvero la velocità di camminata, è infatti considerata dai medici uno dei 'segni vitali', al pari del battito cardiaco e della pressione sanguigna. Strettamente correlata a fattori come forza muscolare, **funzione cardiaca e polmonare**, coordinazione neuromuscolare, può variare in base a fattori come l'età o il sesso. Per la maggior parte degli adulti sani è di circa 5 chilometri orari (km/h), ma se al di sotto di questi parametri può indicare problemi come artrite, malattie cardiache o persino declino cognitivo.

"La velocità di camminata può essere utilizzata per valutare la probabilità di sopravvivenza di un individuo, permettendo di stratificare la popolazione in base a questo parametro tanto semplice quanto significativo - spiega il presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (Sigg), Dario Leosco - **nel caso degli anziani, quando si scende al di sotto a 0,8 chilometri all'ora**, chiaramente è già un indice negativo".

Un test specifico utilizzato dai geriatrici è quello dei 400 metri. "Si tratta di una prova semplice ma altamente indicativa - continua- che consiste nel misurare il tempo impiegato da una persona per percorrere questa distanza a passo sostenuto.

Permette di valutare resistenza fisica, capacità cardiovascolare e muscolare, oltre a fornire indicazioni sul rischio di fragilità e mortalità. Partendo da questo parametro, guardando soltanto una persona, in questo caso un anziano come cammina, noi ci possiamo rendere conto di quale è la sua performance e quale sarà il suo futuro in salute". **Se la velocità del passo può segnalare eventuali problemi di salute**, tuttavia camminare regolarmente aiuta a prevenire condizioni future, come la sarcopenia.

"È caratterizzata dalla perdita di massa e forza muscolare e strettamente legata a un invecchiamento non sano, aumentando il rischio di disabilità e perdita dell'autosufficienza. Valutare e monitorare questi parametri è fondamentale per prevenire il declino funzionale e promuovere un invecchiamento più attivo e in salute".

Uno studio inglese pubblicato su Communications Biology, che ha esaminato la correlazione tra la camminata veloce e lunghezza dei telomeri dei leucociti (Ltl), le estremità protettive dei cromosomi, ha rilevato che camminare velocemente e regolarmente riduce l'età biologica di una media di 16 anni una volta raggiunta la mezza età. Ma cercare di camminare più velocemente non è l'obiettivo finale. Piuttosto, si dovrebbe dare priorità all'esercizio per farlo diventare un'abitudine. Nel caso degli anziani, "il nostro consiglio è quello di camminare tra i 4 e i 5 chilometri al giorno a passo moderato", conclude Leosco.



Dimmi quanto veloce cammini e ti dirò quanto sei in salute



ROMA, 20 gennaio 2025, 17:28

Redazione ANSA

Il ritmo con cui si cammina può rivelare molto sullo stato generale di salute di una persona. La walking speed (ws), ovvero la velocità di camminata, è infatti considerata dai medici uno dei 'segni vitali', al pari del battito cardiaco e della pressione sanguigna. Strettamente correlata a fattori come forza muscolare, funzione cardiaca e polmonare, coordinazione neuromuscolare, può variare in base a fattori come l'età o il sesso. Per la maggior parte degli adulti sani è di circa 5 chilometri orari (km/h), ma se al di sotto di questi parametri può indicare problemi come artrite, malattie cardiache o persino declino cognitivo.

"La velocità di camminata può essere utilizzata per valutare la probabilità di sopravvivenza di un individuo, permettendo di stratificare la popolazione in base a questo parametro tanto semplice quanto significativo - spiega il presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (Sigg), Dario Leosco - nel caso degli anziani, quando si scende al di sotto a 0,8 chilometri all'ora, chiaramente è già un indice negativo".

Un test specifico utilizzato dai geriatri è quello dei 400 metri. "Si tratta di una prova semplice ma altamente indicativa - continua- che consiste nel misurare il tempo impiegato da una persona per percorrere questa distanza a passo sostenuto.

Permette di valutare resistenza fisica, capacità cardiovascolare e muscolare, oltre a fornire indicazioni sul rischio di fragilità e mortalità. Partendo da questo parametro, guardando soltanto una persona, in questo caso un anziano come cammina, noi ci possiamo rendere conto di quale è la sua performance e quale sarà il suo futuro in salute". Se la velocità del passo può segnalare eventuali problemi di salute, tuttavia camminare regolarmente aiuta a prevenire condizioni future, come la sarcopenia.

"È caratterizzata dalla perdita di massa e forza muscolare e strettamente legata a un invecchiamento non sano, aumentando il rischio di disabilità e perdita dell'autosufficienza. Valutare e monitorare questi parametri è fondamentale per prevenire il declino funzionale e promuovere un invecchiamento più attivo e in salute".

Uno studio inglese pubblicato su Communications Biology, che ha esaminato la correlazione tra la camminata veloce e lunghezza dei telomeri dei leucociti (Ltl), le estremità protettive dei cromosomi, ha rilevato che camminare velocemente e regolarmente riduce l'età biologica di una media di 16 anni una volta raggiunta la mezza età. Ma cercare di camminare più velocemente non è l'obiettivo finale. Piuttosto, si dovrebbe dare priorità all'esercizio per farlo diventare un'abitudine. Nel caso degli anziani, "il nostro consiglio è quello di camminare tra i 4 e i 5 chilometri al giorno a passo moderato", conclude Leosco.

Riproduzione riservata © Copyright ANSA