



isico

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

www.isico.it

Camminare fa bene alla schiena

I consigli di Isico per muoversi a passo di fitwalking

La camminata è la forma più basilare e “naturale” di attività fisica, tanto che l’OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) indica che per mantenersi in salute sono necessari dai 5 ai 10 mila passi al giorno. Tuttavia siamo sempre più portati e predisposti a evitarla, tanto che spesso, soprattutto nei centri città, è comune osservare vere e proprie pedane a rotelle (segway) in cui basta usare il proprio peso per muoversi, ma senza realmente “fare un passo”.

Il Fitwalking (dall’inglese “camminare per mantenersi in forma”) è una camminata sportiva con andatura veloce: si tratta di una disciplina creata 15 anni fa da Maurizio Damiano, campione olimpico a Mosca nel 1980 nella marcia 20 km. A differenza della marcia non prevede il movimento tipico della disciplina (la gamba tesa che blocca il ginocchio ad ogni passo), ma azioni più libere e naturali.

“Nella pratica del Fitwalking sono gli arti inferiori ed il bacino ad essere impegnati maggiormente, tronco e arti superiori partecipano al movimento, rendendolo più armonico ed efficiente - introduce **Luca Selmi, fisioterapista di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale)** - Il passo deve essere proporzionato alla propria altezza e alla lunghezza degli arti e il piede deve cercare di prolungare al massimo il contatto con il suolo”.

Il movimento deve essere energico e le braccia dettano il ritmo della camminata. La funzione del tronco è prettamente posturale. Rimanere rilassati, ma allo stesso tempo allungare la colonna vertebrale verso l’alto e mantenere lo sguardo avanti, faciliterà la trasmissione reciproca del movimento “crociato” degli arti.

I vantaggi del Fit Walking

“Questa pratica sportiva è sostanzialmente priva di controindicazioni e non mette a dura prova articolazioni, ossa e muscoli, come potrebbe invece fare la corsa - spiega Luca Selmi, fisioterapista di Isico - Grazie all’appoggio contemporaneo dei due piedi al suolo e allo spostamento in avanti non violento del bacino, si evitano quei problemi che anche solo una corsetta domenicale può causare alla schiena, alle caviglie o alle ginocchia”.

Perché camminare? Nei giovani mantiene in forma l’organismo, negli anziani aiuta a prevenire le patologie secondarie all’invecchiamento e alla sedentarietà e nelle donne prossime alla menopausa l’attività fisica riduce il rischio di osteoporosi. E’ efficace nel combatte-

re i principali fattori di rischio delle malattie cardiovascolari e può contribuire alla riduzione dei livelli di grasso corporeo, combattendo il sovrappeso e lo sviluppo di malattie metaboliche, nonché favorendo il mantenimento della massa magra, determinante soprattutto per i più anziani per ridurre il rischio di caduta e per mantenere una maggiore autonomia anche nei più semplici gesti.

Una bella camminata a passo vigoroso migliora l'umore, si smaltiscono ansia e stress, si dorme meglio. Inoltre, si rivela il modo migliore per stare in forma anche dal punto di vista economico, perché non costa niente.

L'ideale è praticare il Fitwalking in compagnia, andando a coniugare la socializzazione e l'attività fisica.

FITWALKING E MAL DI SCHIENA

Ci sono controindicazioni al fitwalking? “In generale no, perché si basa su un gesto assolutamente naturale e necessario per ogni individuo. In caso di patologie, soprattutto se in fase acuta e che necessitano riposo come una distorsione o lombalgia acuta il consiglio di un esperto è sempre il “passo” più corretto - risponde Selmi - La discriminante se praticare o meno l'attività per un lombalgico o per chi presenta patologie della colonna vertebrale potrebbe essere la quantità di pratica, in termini di tempo associata all'eventuale comparsa di dolore”.

La camminata, essendo un'attività fisica blanda, ha sostanzialmente effetti positivi sul nostro corpo e per chi soffre di mal di schiena. “Il movimento di bacino e spalle, tipico di quando camminiamo, contribuisce a ridistribuire in modo omogeneo il nostro peso sull'intera colonna, permettendo alle zone maggiormente sollecitate in posizioni statiche di “respirare” – continua Selmi – L'azione dei muscoli “posturali” che sostengono la nostra colonna vanno a lavorare insieme a quelli deputati allo spostamento del corpo nello spazio, andando così a rinforzarsi in un contesto funzionale e non, ad esempio, sdraiati su un tappetino come in altre attività”.

La principale qualità del Fitwalking in questo contesto è di facilitare la ripresa del movimento”.

Troppo spesso chi soffre di mal di schiena sceglie di non fare attività fisica e di evitare persino piccoli tragitti a piedi ogni qual volta gli sia possibile. “Affrontare la camminata come proposta dal fitwalking, con un piglio più sportivo - conclude Selmi- può riaccendere a livello mentale la capacità e la consapevolezza di poter affrontare attività più complesse”. Passo dopo Passo.

Per ulteriori informazioni:

Miralda Colombo, responsabile Ufficio Stampa

cell. 3355923359

email miralda.colombo@isico.it