Il Nordic Walking: come migliora la salute

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Negli ultimi anni si è spesso sentito parlare di Nordic Walking, ma in quanti sanno realmente cos'è e quali sono i suoi benefici? Vediamolo insieme.

Il NW è un'attività **aerobica**non competitiva, simile ad una camminata veloce, ma con l'utilizzo di particolari bastoncini. Tale attività si svolge effettuando dei passi più lunghi rispetto ad una camminata normale ed una rullata energica del piede sul terreno, facilitata dall'utilizzo dei **bastoncini** che stimolano e coinvolgono anche la parte superiore del corpo. Il NW nasce in ***Scandinavia***dove questa tecnica veniva utilizzata dai fondisti durante l'estate, in modo tale da simulare tecniche di sci di fondo anche in mancanza di neve e successivamente viene introdotto in Europa Centrale quasi 20 anni fa.

È una forma di attività fisica facilmente accessibile ed eseguibile da un'ampia fetta di popolazione che può sostenere tale attività per un tempo sufficiente e con un'intensità appropriata ad indurre un livello di fitness e molteplici benefici per la salute. Può essere praticata da quasi chiunque, ovunque ed in qualsiasi momento. È una valida alternativa per tutti coloro che cercano uno sport che soddisfi in modo ottimale le esigenze di attività fisica quotidiana che si traduce nell'ottenere benefici per la salute superando i limiti di sforzo personale.

Praticare NW (camminare con i bastoncini) è preferibile rispetto alla camminata veloce senza bastoncini e/o fare jogging. Molti studi osservazionali, nonché RCT (studi controllati randomizzati) dimostrano gli effetti a breve e a lungo termine che il NW produce rispetto alla camminata veloce e al jogging, in soggetti sani.

Quali sono i benefici?

-Aumento del consumo di ossigeno;

-Aumento del dispendio energetico;

-Aumento dell'indice degli scambi respiratori;

-Aumento della FCmax;

-Aumento della concentrazione di lattato nel sangue arterioso.

Nelle donne in menopausa si riscontra:

-Diminuzione del BMI (indice di massa corporea);

-Diminuzione della massa grassa totale;

-Diminuzione delle lipoproteine a bassa densità e dei trigliceridi;

-Diminuzione della circonferenza del girovita;

-Aumento delle lipoproteine ad alta densità.

Sono inoltre stati riscontrati simili **benefici** anche in soggetti con patologie croniche, come diabete ed obesità. Nelle coronaropatie, il NW può essere parte integrante del programma di riabilitazione sviluppando benefici cardio-respiratori.

In soggetti con arteriopatia periferica il NW migliora la qualità della vita, l'equilibrio dinamico, aumenta la resistenza cardiovascolare e la distanza percorsa. Nelle BPCO(broncopneumopatia cronico ostruttiva) c'è un aumento dell'attività fisica quotidiana e un miglioramento della la qualità della vita, nonché si verifica una diminuzione della dispnea indotta da esercizio, ansia e depressione.

In pazienti con algie croniche il NW, in combinazione con esercizi di mobilità e forza, riduce il dolore. Nelle donne con cancro al seno il NW migliora la mobilità delle spalle e riduce la sensibilità al dolore nella parte superiore del corpo, aumenta la tolleranza all'esercizio e migliora la qualità della vita. Soggetti con sindromi neurodegenerative, come la malattia di Parkinson, hanno mostrato benefici dalla pratica del NW: miglioramento delle abilità motorie, della velocità nel cammino e della distanza, che possono portare ad una riduzione del tasso di cadute e ad un conseguente miglioramento della qualità della vita.
Inoltre, il tasso di infortuni comparando questo ad altri sport, come il basket o lo squash, è molto basso. È per questo motivo facilmente praticabile non solo da soggetti esperti, ma anche da principianti. Concludendo si può dire che gli studi attuali affermano che il Nordic Walking è un'attività sicura, facilmente eseguibile e realizzabile che allena la resistenza e che esercita una serie di effetti benefici in soggetti sani e con patologie. Il Nordic Walking può essere quindi consigliato a chi desidera aumentare la propria attività fisica quotidiana con un efficace allenamento cardiorespiratorio nell'ambito della prevenzione primaria e secondaria.

Per rimanere aggiornato su questa tipologia di articoli clicca qui.

Dott.ssa Alessandra Aguzzi

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-nordic-walking-come-migliora-la-salute/123120