



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

CAMMINARE non stanca

Anzi, riduce ansia e stress. In più è uno sport democratico, bastano un paio di scarpe comode. Ora un libro ci suggerisce ben 52 esercizi a tema. Forse ce ne sono molti di più, basta solo trovare il preferito.

Testo di Valeria BALOCCO Foto di Xan PADRÓN

Benessere

Se si cerca la definizione del verbo camminare sul vocabolario Treccani si trova: *muoversi a piedi da un punto ad un altro*. Ma camminare, in realtà, è molto di più. Lo sa bene la scrittrice inglese Annabel Streets che ha appena pubblicato il libro *Sul camminare. 52 modi per perdersi e ritrovarsi* (Add Editore). Non una guida, non un manuale, né tanto meno un saggio. Ma forse

qualcosa di tutto questo insieme. Perché «ogni capitolo, che mixa scienza, poesia e ricerca personale con l'aggiunta di consigli finali, rappresenta un'occasione per sperimentare nuovi modi, dal primo *Camminare al freddo* al 52esimo *Camminare alla ricerca di frattali*. Un testo pensato per essere sfogliato al bisogno in base alle circostanze, e ai desideri, un po' come quando si spilucca a un buffet» ci spiega la Streets quando la raggiungiamo al telefono.

Accantonato l'uso dell'auto solo ai casi indispensabili, in questo nuovo viaggio l'autrice ha avuto un fantastico compagno, un cane, un labrador nero. «Berry ha camminato con me 15 anni, col sole, la pioggia, la neve, il caldo e il freddo. Ovunque, senza mai lamentarsi. È con lei che ho cominciato anche una serie di esercizi a tema: camminare in città, in campagna, in quota, nei boschi, scalza, all'indietro, al chiaro di luna, al passo dei nomadi, seguendo fiumi, rotte di pellegrinaggio, strade inesplorate. Da sola o in compagnia. Sulla scia di suoni o profumi. Ho provato a ballare e cantare, a meditare, a raccogliere spazzatura, a fare foraging, a lavorare, a progettare un picnic, tutto raccontato nel libro. Ho iniziato a scrivere perché volevo far vedere la bellezza che si cela in ogni cammino e convincere amici e parenti, ma mi sono accorta che camminare è diventata la mia più grande avventura di vita».

Annabel è in ottima compagnia. I dati di una recente indagine *Italia, Paese di Cammini*, realizzata da Terre di Mezzo (editore che in 20 anni ha pubblicato oltre 80 guide su trekking italiani e stranieri) e presentata a marzo all'ultima edizione della fiera milanese *Fa' la cosa giusta*, racconta che i camminatori negli ultimi anni sono cresciuti tantissimo. Solo sul cammino più famoso al mondo - quello di Santiago di Compostela in Spagna - nel 2022 sono stati contati 438.632 pellegrini, il 26% in più rispetto al 2019 (nel 1985 erano appena 1245!). E l'anno scorso in Italia sono stati distribuiti 33.014 *Testimonium* (le credenziali che si consegnano alla fine di ogni trekking): un netto incremento rispetto ai 10.821 del 2021. Ma c'è di più. Sempre dall'indagine emerge che il 70% degli intervistati (3mila persone) alla domanda: «Perché ti sei messo in cammino?», ha risposto: «Perché sono alla ricerca di un benessere mentale ed emotivo», e il 59% ha detto: «Per stare in mezzo alla natura».

Che faccia bene ormai è risaputo. Un recente studio della Northwestern University di Chicago pubblicato sull'*American Journal of Preventive Medicine* sostiene che basta addirittura camminare veloce un'ora alla

«Provate all'indietro, al passo dei nomadi, seguendo fiumi o rotte di pellegrini. Di giorno o al chiaro di luna. Nei boschi o in città. Non vi fermerete più»

settimana per allontanare dolori artrosici a ginocchio, anca, caviglia e piedi. Che vuol dire 10 minuti al giorno. Decisamente meno dei 150 a settimana (di attività fisica regolare di intensità) consigliati dall'Oms.

«Camminare è un gesto aerobico a basso impatto che migliora l'efficienza muscolare e cardiovascolare, non ne soffrono le articolazioni. È un'attività che possono fare tutti perché può essere graduata e modulata. Ne beneficiano gli organi interni, a partire dall'intestino fino al cervello. Quando ci si muove il cervello riceve più sangue, si attiva e migliora pure l'apprendimento. Quindi, fa bene ai bambini, e negli anziani riduce i rischi di Alzheimer. Senza contare che è pure utile per il controllo del peso. Siamo nati per camminare, facciamolo» spiega Luca Pappalettera, docente di scienze motorie a Milano e istruttore Atletica Meneghina con brevetto Fidal.

52 modi, e il 53esimo? «Originariamente erano proprio 53. L'ultima passeggiata era immaginata per chi non può camminare, ma poi l'ho tagliata. Oggi dico coi bastoncini. È utile per le lunghe distanze e per andare in montagna. Io, comunque, adoro andare nei boschi, cullata dal rumore degli uccelli e dai profumi degli alberi, specialmente dopo la pioggia. L'ambiente naturale riduce stress e ansia e rilascia endorfine» aggiunge la scrittrice. E se non si può, basta anche un parco. «Pure camminare in città è bellissimo, si impara a osservare la vita umana e l'architettura, persino nei cimiteri. Certo bisogna evitare vie trafficate, ma oggi ci sono molte app che aiutano a riscoprire strade nascoste e meno inquinate» termina la Streets. Insomma, camminare è benefico. Oltre che democratico ed economico. Basta un paio di scarpe buone e comode e un kit da passeggiata (occhiali da sole, creme con filtri anti Uv, cappelli, guanti, ombrello, borraccia e repellente per gli insetti). Dunque, alzatevi, uscite e camminate. E se non sapete da dove cominciare aspettate di farlo in compagnia, magari dei tanti - oltre 22 miliardi di persone nel mondo - che si muoveranno per il *World Walking Day* il 1 ottobre, o di quelli che in Italia parteciperanno alla *Giornata nazionale del camminare* (22-23/10). Fatelo anche solo per il gusto di provare. Secondo la Streets, poi, non vi fermerete più. **mc**

A PIEDI Fascino per il movimento e per il tempo che passa. È quello che il fotografo galiziano Xan Padrón ha voluto raccontare con il progetto *Time Lapse* (iniziato nel 2021 e tuttora in progress), scatti di gente "in cammino" in città di tutto il mondo: da Vienna a Berlino, da Amsterdam a New York (nella pagina accanto *Copacabana, Rio de Janeiro*).