

# Vuoi esercitare la tua mente e il tuo corpo? Fai escursionismo.

Prima del [COVID-19](#) , la popolarità dell'escursionismo era in declino sia negli [adulti](#) che nei [bambini](#) . Ma la sua [popolarità è aumentata](#) durante la [pandemia](#) , vedendo molte più persone scendere sui sentieri del solito.

L'escursionismo non è solo un ottimo modo per uscire nella natura, ma offre anche molti benefici per la salute fisica e mentale di coloro che vi partecipano.

L'escursionismo differisce in molti modi dal fare una normale passeggiata nel tuo quartiere. Non solo il terreno su molti percorsi escursionistici è irregolare o roccioso, ma in genere c'è anche qualche cambiamento di elevazione, come salire o scendere dalle colline.

Le persone tendono anche a indossare calzature diverse, come le scarpe da trekking, che possono essere più pesanti di quelle a cui sono abituate.

Queste differenze di terreno e calzature significano che l'escursionismo ha un [dispendio energetico maggiore](#) (più calorie bruciate) rispetto al camminare su un terreno pianeggiante. Ciò è dovuto al fatto che abbiamo bisogno di usare più muscoli per stabilizzarci quando camminiamo su terreni irregolari.



Mentre camminare a passo svelto a una velocità di circa 5 km/h (3.11 mi/h) [consuma fino a quattro volte più energia](#) di sedersi e riposare, le escursioni attraverso campi e colline ne consumano [più di cinque volte](#) .

Ciò significa che puoi raggiungere i [150 minuti raccomandati](#) di attività fisica da moderata a vigorosa senza nemmeno dover andare a correre o andare in palestra.

I vantaggi di fare abbastanza esercizio sono chiari. Non solo migliorerà la tua salute fisica, il sonno e la gestione dello stress, ma l'esercizio ridurrà anche le tue possibilità di sviluppare alcune malattie croniche, come la [demenza](#) , il [diabete di tipo 2](#) , [le malattie cardiovascolari](#) , la [depressione](#) e alcuni tipi di cancro.

Negli anziani, alcune ricerche suggeriscono che l'escursionismo potrebbe essere in grado di [migliorare l'ipertensione](#) .

L'escursionismo è anche vantaggioso anche per chi ha

condizioni di salute preesistenti. La ricerca mostra che l'escursionismo porta alla perdita di peso e migliora la salute cardiovascolare negli [adulti pre-diabetici](#) , riducendo probabilmente il rischio di contrarre il diabete di tipo 2.

È stato anche dimostrato che [migliora altri aspetti della salute](#) , tra cui la forza muscolare, l'equilibrio e la flessibilità negli anziani con obesità. Anche coloro che soffrono di problemi di equilibrio o problemi articolari possono fare escursioni, poiché i bastoncini da trekking possono essere in grado di [ridurre il carico sulle gambe](#) .

La popolare forma di escursionismo chiamata nordic walking, in cui i partecipanti utilizzano i bastoncini da trekking per aiutarli, ha anche dimostrato di impegnare la parte superiore del corpo e aumentare l'intensità della camminata.

[La ricerca](#) mostra che questa forma di escursionismo aumenta la salute cardiovascolare, la perdita di peso e la forza muscolare nelle persone senza condizioni di salute preesistenti, così come in quelle con condizioni croniche, come il [morbo di Parkinson](#).

Un ulteriore beneficio per la salute dell'escursionismo è che è classificato come "esercizio verde". [Questo si riferisce](#) al beneficio aggiunto per la salute che fare attività fisica in natura ha su di noi.

La ricerca mostra che non solo l'esercizio verde può [ridurre la pressione sanguigna](#) , ma favorisce anche il benessere mentale [migliorando l'umore](#) e riducendo la depressione in misura maggiore rispetto [all'esercizio indoor](#) .

Questo è il motivo per cui alcune ricerche suggeriscono che gli operatori sanitari dovrebbero raccomandare le escursioni ai pazienti come un modo a [basso costo per migliorare la salute](#) ove possibile.



In Inghilterra, c'è persino [un'iniziativa pilotata](#) dal Servizio sanitario nazionale per valutare l'impatto sulla salute della prescrizione verde – in cui ai pazienti vengono prescritte attività all'aperto – come l'escursionismo o il giardinaggio – per migliorare la loro salute mentale e fisica.

## Uscire all'aperto

Anche se non hai mai camminato prima, è facile iniziare. Ci sono molte app che puoi scaricare sul tuo telefono per aiutarti a navigare e trovare percorsi. Questi di solito funzionano con il tuo GPS e sono anche facili da seguire per coloro che hanno uno scarso senso dell'orientamento.

Puoi anche provare la sfida di 1.000 miglia se vuoi iniziare a fare escursioni. Questo incoraggia le persone a percorrere 1.000 miglia in un anno. Questo ha aiutato molte persone, compresi i miei genitori, a essere più attive, specialmente

durante il COVID-19.

*[Lindsay Bottoms](#) , Lettrice in Fisiologia dell'esercizio e della salute, [Università dell'Hertfordshire](#)*

**Questo articolo è stato ripubblicato da [The Conversation](#) con una licenza Creative Commons. Leggi l' [articolo originale](#) .**