

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](#) .

9 maggio: Il Percorso dei Castagni Secolari tra Gaiano e Calvanico – Monti Picentini

Ci sono giorni in cui bisogna rigenerarsi, riprendere le proprie forze andando alla ricerca di se stessi immergendosi nella natura. La rigenerazione fisica offre l'opportunità ad ognuno di noi di osservare al meglio quello che c'è intorno e contare di più su se stessi.