

Diecimila passi ma ... in bicicletta

"Diecimila passi al giorno": è un obiettivo che molti associano alla base di uno stile di vita attivo e sano in questo mondo sedentario. I contapassi sono ormai standard sugli smartwatch e sulle app per la salute e la frase **"devo fare la mia**



camminata" è diventata per molti, anziani ma anche giovani, parte della vita di tutti i giorni.

Ma cosa succederebbe se ci fosse un modo più semplice e veloce per soddisfare le esigenze di attività quotidiana?

"Se saltassi sulla tua bici per 30 minuti. [Se] girassi velocemente per 30 minuti,

U.S. Vicarello 1919
marzo 2025

www.usv1919.it

pedalando verso l'ufficio postale o il supermercato o qualcosa del genere, probabilmente otterresti il dispendio calorico che [l'obiettivo dei 10.000 passi] ti porta a fare", afferma Scott Williams, un fisioterapista e specialista certificato in ortopedia, che ha lavorato con team ciclistici professionisti tra cui T-Mobile, Team Columbia/High Road e Garmin/Barracuda.

In media, una persona che cammina per un'ora brucerà circa 200-300 calorie. Allo stesso modo, pedalare all'aperto per un'ora a un ritmo moderato brucerà circa 400 – 800 calorie.

Se pedalare offre molti degli stessi benefici di camminare 10.000 passi al giorno, perché più persone non inseriscono la bici nelle loro routine quotidiane?

"Penso che la cosa più attraente della camminata sia la sua accessibilità", afferma Julie Young, Direttrice/Specialista in Scienze dello Sport presso il Kaiser Sports Medicine Endurance Lab. *"Con il ciclismo, bisogna pianificare tutto in modo un po' più dettagliato".*

Ciò non significa, tuttavia, che non si possa applicare il concetto di *"fare i propri passi"* anche all'andare in bicicletta.

Nel corso degli anni, contare i passi è diventato il gold standard per garantire che le persone si muovano a sufficienza durante il giorno, ma l'origine del concetto non è radicata nella scienza. Piuttosto, deriva da una campagna degli anni '60 che promuoveva la vendita di un contapassi giapponese.

Diversi studi hanno esaminato il concetto di 10.000 passi e, sebbene non vi sia alcuna base in quel numero, vi sono forti prove che restare attivi migliori significativamente la qualità della vita.



Secondo il "Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti", gli adulti dovrebbero porsi l'obiettivo a 150-300 minuti (da 2,5 a 5 ore) di attività aerobica di intensità moderata a settimana o 75-150 minuti (da 1,25 a 2,5 ore) di attività di intensità vigorosa, o una combinazione di entrambe. Queste linee guida sottolineano l'importanza di aumentare la frequenza cardiaca attraverso il movimento, ma non prescrivono attività specifiche, incoraggiando invece le persone a muoversi di più e a stare sedute di meno.

"In un certo senso, questa idea di 10.000 passi è grandiosa perché la gamifica [cioè: utilizza elementi tipici del videogioco, ndr] e le persone amano spuntare le caselle. Ma penso anche che possa essere davvero fuorviante e creare una specie di falso senso di pace", avverte Young.

L'americano medio fa 3 – 4mila passi al giorno, il che equivale a circa tre o quattro

U.S. Vicarello 1919
marzo 2025

www.usv1919.it

chilometri. Per alcuni, 10.000 passi al giorno, che equivalgono a camminare circa sei o otto chilometri al giorno, possono sembrare un obiettivo di salute molto raggiungibile; per altri, potrebbe essere un'esagerazione. Secondo Williams, ciò che stai realmente cercando è qualsiasi movimento che aumenti la frequenza cardiaca e il flusso sanguigno, il che, naturalmente, può essere ottenuto anche in bicicletta.



"Dico al 95% dei miei clienti di andare in bici", dice Williams. "La maggior parte delle persone che vedo trae beneficio dall'aumento del flusso sanguigno alle estremità inferiori. È valido per qualsiasi disturbo che stanno guarendo. Potrebbe essere una frattura alla gamba, potrebbe essere post-intervento chirurgico al legamento crociato anteriore. Voglio dire, questo è davvero il valore di andare in bici: non stai caricando peso, stai ricevendo flusso sanguigno all'articolazione, ai muscoli, ma non stai martellando sulle articolazioni".

U.S. Vicarello 1919
marzo 2025

www.usv1919.it

Young suggerisce di considerare i 10.000 passi come un obiettivo che può essere trasferito ad altre attività, affermando: *"I [10.000 passi] sono un ottimo punto di partenza, ma devi comunque continuare a provare a sfidare te stesso in modi diversi"*.



Ad esempio, andare al lavoro o fare commissioni in bicicletta può aiutarti a raggiungere l'obiettivo di attività fisica senza sforzi extra.

"Anche solo pedalare per 15 minuti per andare al lavoro è fantastico, perché accelera il metabolismo e mantiene il sangue in circolo", spiega Williams.

Young condivide il principio che la *"chiave"* è che il movimento dovrebbe essere

U.S. Vicarello 1919
marzo 2025

www.usv1919.it

piacevole. *"È uno stile di vita. [E] se le persone possono farlo di più durante il giorno, questo è il modo migliore per procedere".*

Se stai cercando di stabilire degli obiettivi di attività per il prossimo anno, il modo migliore per iniziare a incorporare la bici nella routine quotidiana è iniziare in piccolo e stabilire obiettivi raggiungibili. Potrebbe essere, ad esempio, andare al lavoro in bici due volte a settimana. O semplice come camminare 2.000 passi durante il giorno e abbinarli a una pedalata di 30 minuti più volte a settimana.



Infatti, aggiungere qualcosa di più di una semplice camminata può essere utile per prevenire gli infortuni. Mentre Williams sottolinea l'importanza di camminare per la densità ossea, riconosce che potrebbe non essere pratico o fattibile per molte persone che hanno infortuni cronici.

U.S. Vicarello 1919
marzo 2025

www.usv1919.it

"Molte persone provano a fare quei 10.000 passi e fisicamente non ci riescono. Hanno male alle ginocchia, alla schiena, alle caviglie. Hanno la tendinite di Achille o altro, e poi tornano sedentari", dice. "Mentre se ti poni un obiettivo ragionevole di camminata, magari se cammini 2.000 passi e vai in bicicletta due volte a settimana e fai pesi una volta a settimana, allora hai una cosa davvero bella e complementare che spunterebbe tutti i requisiti per renderti più attivo e promuovere la densità ossea".

Gli obiettivi di fitness e salute sono profondamente personali e non esiste una risposta valida per tutti. La cosa più importante è muoversi di più, muoversi spesso e stabilire obiettivi raggiungibili che ti motivino a rimanere attivo. Che si tratti di camminare 10.000 passi o di andare in bicicletta per un'ora al giorno, qualsiasi aumento del movimento porta benefici. Nel tempo, man mano che raggiungi questi obiettivi, probabilmente scoprirai che le tue ambizioni si evolvono e si espandono.

"Tutti dovrebbero avere degli obiettivi", dice Young. "Ciò mantiene la cosa fresca e interessante".

ARTICOLO ORIGINALE:

<https://www.cyclingweekly.com/fitness/whats-the-biking-equivalent-of-10-000-steps-a-day>

U.S. Vicarello 1919
marzo 2025

www.usv1919.it