ABRUZZO SERA
www.abruzzosera.it

Il Segreto della lunga vita? Solo 7.000 passi al giorno

26 Luglio 2025



È da tempo un mantra per chi cerca di mantenersi in forma: 10.000 passi al giorno. Ma cosa succederebbe se ti dicessimo che potresti ottenere benefici significativi per la tua salute con un obiettivo più raggiungibile? Un nuovo studio dell'Università di Sydney, pubblicato sulla prestigiosa rivista *The Lancet Public Health*, suggerisce che **7.000 passi al giorno potrebbero essere sufficienti per ridurre drasticamente il rischio di malattie cardiache, demenza e depressione.**

La ricerca, che ha analizzato 57 studi pubblicati tra il 2014 e il 2025, coinvolgendo centinaia di migliaia di adulti, ha rivelato dati incoraggianti. Sebbene fare 10.000 passi al giorno rimanga l'ideale per massimizzare i benefici per la salute, la soglia di 7.000 passi si è dimostrata estremamente efficace.

Chi percorreva circa **7.000 passi al giorno ha mostrato una riduzione del 47% del rischio di morte per qualsiasi causa** rispetto a chi ne faceva solo 2.000. Non solo, ma il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari si è ridotto del 25%, e quello di morirne del 47%. I benefici non si fermano qui: i 7.000 passi giornalieri sono associati a una **diminuzione del 37% del rischio di morte per cancro, del 38% del rischio di sviluppare demenza e del 22% del rischio di manifestare sintomi depressivi.**

“È fondamentale non scoraggiare le persone dal fare 10.000 passi, perché più si cammina, meglio è”, spiega Melody Ding dell’Università di Sydney, autrice dello studio. “Tuttavia, **7.000 passi sono un obiettivo molto più accessibile e realizzabile per molte persone.**”

Questa nuova prospettiva è particolarmente rilevante nell’era dei fitness tracker e degli smartphone, che rendono la misurazione dei passi più semplice che mai. Raggiungere i 7.000 passi al giorno potrebbe motivare un numero maggiore di individui a integrare l’attività fisica nella propria routine, superando l’ostacolo psicologico dei 10.000 passi che per molti sembrano un traguardo irraggiungibile.

Ma cosa fare se anche 7.000 passi sembrano troppi? La dottoressa Ding sottolinea un punto cruciale: **l’importante è muoversi il più possibile.** Lo studio ha evidenziato che anche solo **4.000 passi al giorno possono ridurre il rischio di morte del 36%** rispetto a chi ne fa 2.000. Questo significa che anche piccoli incrementi nell’attività quotidiana possono fare una grande differenza per la nostra salute.

In sintesi, mentre i 10.000 passi rimangono un obiettivo eccellente, il messaggio chiave è che **ogni passo in più conta.** Puntare a 7.000 passi al giorno può essere un traguardo realistico e altamente benefico per la prevenzione di gravi patologie e per migliorare il benessere generale.