

## Salorno protegge il clima e va a piedi

---

Camminare è la forma di mobilità più efficiente e rispettosa dell'ambiente. Chi va al lavoro o sbriga le proprie commissioni quotidiane a piedi dà un contributo importante alla salvaguardia dell'ambiente e del clima.

Le persone che scelgono le proprie gambe come mezzo di trasporto anche nel tempo libero, possono davvero definirsi attenti protettori dell'ambiente.

### Camminare è salutare

Camminare non è solo benefico per l'ambiente, ma anche per la salute della persona. La maggior parte delle persone fanno solo ca. 1.000 passi al giorno. Questo corrisponde a una distanza di circa 680 metri, con una lunghezza media del passo di 68 cm.

Anche al lavoro, molti di noi non riescono a raggiungere il numero di passi giornalieri raccomandati dall'OMS. Una commessa fa ca. 5.000 passi durante una giornata lavorativa, un manager circa 3.000 e una receptionist circa 1.000 passi. Dopo cena di solito ci si mette comodi sul divano con il risultato che alla fine della giornata ci si è mossi troppo poco.

Per rimanere o diventare fisicamente e mentalmente attivi, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di fare 10.000 passi al giorno. Questo equivale a camminare per circa 6,5 chilometri. Con 7.500 passi o 30 minuti di cammino al giorno si parla già di uno stile di vita attivo.

Camminare è salutare perché rafforza i muscoli del polpaccio, dello stinco e della coscia. Muovendo le articolazioni del piede, del ginocchio e dell'anca, si possono prevenire i danni alle articolazioni e rafforzare la densità ossea. Anche il cuore e il sistema circolatorio sono stimolati e la coordinazione viene migliorata.

Inoltre, questo tipo di esercizio fisico riduce anche lo stress e passare tempo all'aria aperta ha un effetto positivo sullo stato mentale della persona.

Oltre agli aspetti sulla salute, camminare è anche una soluzione semplice e rispettosa dell'ambiente.

© Testo: Christine Romen e Bildungs- und Energieforum (AFB)

