



Camminata «giapponese», in cosa consiste e perché fa bene alla salute

di Anna Fregonara

Alla base di questo metodo ci sono alternanze di tre minuti a ritmo sostenuto e tre minuti a ritmo più lento, per una durata complessiva di almeno 30 minuti (ci si può allenare, per 10 minuti, mattina, pomeriggio e sera)



(Getty Images)

Ascolta l'articolo 4 min **NEW**

È un **metodo** pensato dai suoi ideatori **per incoraggiare soprattutto i sedentari a muoversi**, persone che difficilmente si sentono attratte dagli allenamenti più in voga, troppo intensi e demotivanti, come quelli ad alta intensità a intervalli: **brevi sessioni di esercizio molto intenso** alternate a **pause di recupero**. Il nuovo metodo venuto alla ribalta per aiutare ad alzarsi dal divano si chiama *Japanese walking*, ovvero **camminata giapponese**.

Ha il vantaggio di essere **meno faticosa** e meno impattante pur mantenendo una struttura a intervalli, ma comunque efficace.

APPROFONDISCI

- Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su [IlMedicoRisponde](#), il servizio online di Corriere della Sera

Il metodo

Il metodo è stato sviluppato dal professor Hiroshi Nose e dalla professoressa associata Shizue Masuki dell'Università di Shinshu, a Matsumoto, in Giappone. I due ricercatori erano partiti da un dato di fatto: camminare è l'attività fisica più semplice e accessibile, soprattutto per le persone di mezza età e anziane. Ma ipotizzavano che, per ottenere benefici significativi sulla salute, fosse necessario alzare un po' l'asticella, senza però rinunciare alla semplicità del gesto.

Come si esegue

Alla base della pratica della camminata giapponese ci sono **alternanze di tre minuti a ritmo sostenuto e tre minuti a ritmo più lento, per una durata complessiva di almeno 30 minuti**. Per questo motivo questo allenamento è stato paragonato all'*High-Intensity Interval Training*, più noto agli amanti del movimento come **HIIT**, ovvero l'allenamento a intervalli ad alta intensità.

In particolare, nella *Japanese walking* **durante i tre minuti a ritmo sostenuto**, definito «moderatamente faticoso», si cammina a passo deciso, abbastanza da non riuscire a sostenere una conversazione completa, pur riuscendo a parlare. Secondo Nose, corrisponde circa a un livello 6 o 7 su una scala di sforzo da 1 a 10.

I tre minuti successivi, che sono **a bassa intensità**, permettono invece un dialogo più fluido e naturale, anche se non del tutto senza sforzo.

I benefici

Nel loro [studio originale](#), pubblicato nel 2007 su Mayo Clinic Proceedings, Nose e colleghi hanno confrontato gli effetti della camminata giapponese almeno quattro volte alla settimana con quelli di una camminata continua a bassa intensità, che prevedeva un obiettivo di 8.000 passi. Dopo cinque mesi, i partecipanti al programma continuo, in genere persone di mezza età o anziane, avevano ottenuto solo miglioramenti modesti nella forma fisica. Al contrario, chi seguiva la camminata a intervalli (almeno 5 set di alternanza) ha registrato progressi significativi nella capacità [aerobica](#), nella **forza muscolare delle gambe** e nella **riduzione** della [pressione arteriosa](#).

Quando allenarsi

In un [studio successivo](#) pubblicato sul *Journal of Applied Physiology*, Nose e il suo team hanno osservato che molti partecipanti hanno continuato a seguire il programma di camminata anche dopo i cinque mesi iniziali.

A distanza di due anni, quasi il 70% di coloro che era ancora in contatto con i ricercatori continuava a praticare la camminata giapponese almeno tre volte a settimana, mantenendo o migliorando i benefici ottenuti in termini di salute. Chi ha interrotto il programma ha citato più spesso motivi personali o familiari, come problemi di salute o impegni di lavoro.

«Raramente», ha spiegato Shizue Masuki, prima autrice della indagine, al *New York Times*, «le persone si sono lamentate della difficoltà o della complessità dell'allenamento, a conferma dell'accessibilità del metodo.

Eseguite l'allenamento per 10 minuti al mattino, 10 minuti al pomeriggio e 10 minuti alla sera. L'ideale sarebbe allenarsi **almeno tre volte alla settimana**, ma se questo è troppo impegnativo, fatelo nel fine settimana, concentrando gli allenamenti in due giorni».

LEGGI ANCHE

- [Esercizio fisico da «weekend warrior»? Due giorni di allenamento bastano \(e avanzano\) per vivere più a lungo](#)
- [«Qualunque» esercizio fisico fa davvero bene al cervello](#)
- [L'attività fisica quotidiana, anche leggera, riduce il rischio di cancro](#)
- [L'attività fisica per poco più di mezz'ora a settimana riduce il rischio di demenza fino al 60%](#)
- [Vivere più a lungo di 5-10 anni, il segreto è camminare: lo studio che calcola la vita extra grazie all'attività fisica](#)
- [Attività fisica: quale e quanta farne a tutte le età, i benefici e perché «ogni movimento conta»](#)

ALLENAMENTO

BASE

DUBBIO

MOVIMENTO

PERSONA

SALUTE

21 giugno 2025

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

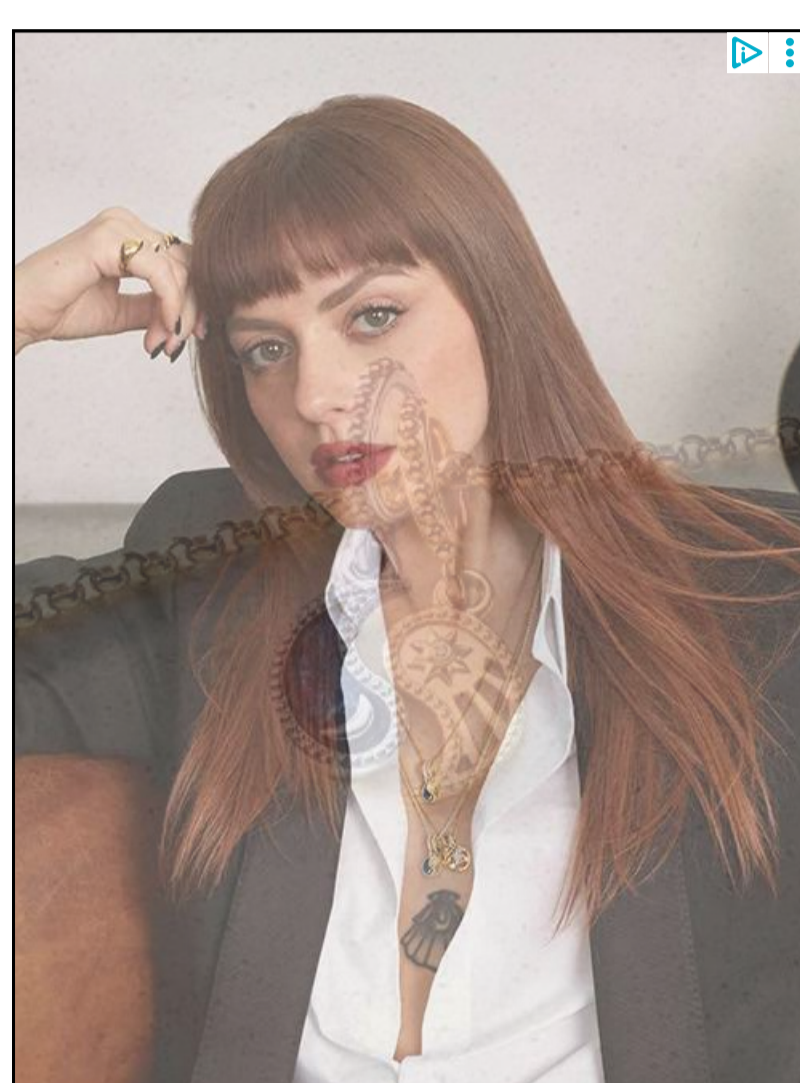


CORRIERE TV

Publicità

Rischio annegamento: la campagna Iss

Più della metà degli incidenti riguarda i bambini fino a 12 anni, i consigli per i genitori



LASCIATI ISPIRARE DAL LOOK DI ANNALISA

PANDORA

ACQUISTA ORA

EDITORIALI COMMENTI



Donazione di sangue, un gesto segno di civiltà

di [Luigi Ripamonti](#)



Perché si usano le metafore in medicina

di [Guido Bostico](#)



I passi necessari per migliorare la prevenzione

di [Giovanni Apolone](#)

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI

CUORE, ARTERIE, VENE

OCCHI

ORECCHIO, NASO, GOLA

FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO

BOCCA E DENTI

TRACHEA, BRONCHI, POLMONI

RENI, VESCICA, VIE URINARIE

OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI

ORGANI GENITALI

PELLE, UNGHIE, CAPELLI

PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole

SANGUE E LINFIA



SCRIVI ALLA REDAZIONE



Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera