

**Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento**

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

**COMUNICATO n. 2784 del 07/10/2021**

## **Benefici del Nordic Walking, facciamo chiarezza**

**Barbara Pellegrini del CeRiSM, ha parlato di Nordic Walking e delle caratteristiche che lo rendono un'attività alleata per mantenere lo stato di benessere. Il compito della ricerca in quest'ambito è quello di fare chiarezza e dimostrare i veri benefici di questa attività.**

Il Nordic Walking è, per definizione, un'attività di camminamento con bastoncini con una modalità codificata degli stessi, realizzata prevalentemente su percorsi piani. Praticato da un vasto pubblico di persone, non ha un obiettivo di tipo sportivo ma il benessere psicofisico.

Ricercando in rete i benefici del Nordic Walking, i risultati saranno diversi e molteplici, ma quanti di questi sono davvero dimostrati? Quali sono i veri benefici di questa attività?

CeRiSM, in collaborazione con l'Università di Verona e altre realtà che operano in questo campo, ha il compito di sondare il panorama dei benefici promessi del Nordic Walkin e soprattutto di fare chiarezza per attivare una comunicazione corretta e dare un supporto affidabile a coloro che intendono scegliere un'attività come questa alla ricerca del benessere psicofisico.

Il metodo attuato è di tipo scientifico: sostanzialmente, si lavora per misurazione direttamente su soggetti in azione per ottenere un insieme di informazioni e si procede con una comparazione tra il Nordic Walking e la semplice camminata.

Uno degli studi più interessanti ha dimostrato che, a parità di intensità di esercizio, la fatica percepita nel praticare Nordic Walking è minore rispetto alla pratica di altre attività.

(ds)