

6 dicembre 2022 9:15

**Al passo... Camminare**di [Redazione](#)

Camminare è il più antico mezzo di locomozione umana, il nostro equivalente del volo degli uccelli, della reptazione dei rettili e del nuoto dei pesci. Ovviamente, la precisa velocità del passo che adottiamo dipende anche dall'età, dallo stato di salute del soggetto e da altri fattori ancora, ma per la maggior parte delle persone si aggira con una sorprendente precisione attorno agli 1,42 metri al secondo, circa 5,1 km/h - il ['preferred walking speed'](#) nel gergo dei pochi ricercatori che si occupano del tema.

Esistono però variazioni culturali e geografiche. Ci sono per esempio indicazioni che, in genere, ci sia un rapporto tra la densità della popolazione e la velocità della camminata. Nei grandi centri, tendenzialmente, si cammina più velocemente rispetto ai centri minori. Secondo una delle più citate ricerche sul tema - ["The Pace of Life in 31 Countries"](#), di Robert Levine della California State University e Ara Norenzayan della University of Michigan - "Perlopiù, il 'passo' risulta più veloce in Giappone e nell'Europa Occidentale, e più lento nei paesi economicamente sottosviluppati".

Questa velocità ha però un prezzo. Sempre secondo Levine e Norenzayan: "I centri 'più veloci' tendono inoltre ad avere tassi più alti di mortalità a causa di malattie cardiache nonché una maggiore incidenza del fumo". Forse paradossalmente, tali centri sarebbero anche caratterizzati da un "maggiore senso di benessere soggettivo". La ricerca dei due americani è del 1999 ed è inevitabilmente datata. Non tiene conto né del verticale declino degli ultimi anni nel consumo del tabacco né, tanto meno, dell'avvento dei monopattini elettrici che hanno trasformato il trasporto 'spicciolo' urbano.

[Dati più recenti](#) sottolineano anche un altro tipo di rapporto tra il camminare e i centri urbani. In città si cammina di più, non di meno, come forse si potrebbe pensare. Un esempio per tutti: meno del 3 per cento (il 2,7%) degli americani va a lavorare a piedi. Invece, il 5,9% dei lavoratori attivi nella città di New York seguono questa abitudine, un dato comune ad altre metropoli americane. I 'pendolari a piedi' sono il 6,5% a Honolulu e il 5,2% a Boston. Sono dati superati solo dalle piccole città che ospitano un'università importante, le cosiddette 'college towns' piene di studenti/lavoratori appiedati...

*(James Douglas Hansen su Nota Design del 06/12/2022)* **CHI PAGA ADUC**

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

**DONA ORA** (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)