

INDICE

Introduzione	11
Come usare questo libro	17
Settimana 1: Camminare al freddo	21
Settimana 2: Migliorare l'andatura	27
Settimana 3: Camminare, sorridere, salutare, ripetere	33
Settimana 4: Solo una passeggiata lenta	37
Settimana 5: Muoversi respirando	42
Settimana 6: Sguazzare nel fango	46
Settimana 7: Passeggiare per dodici minuti	50
Settimana 8: Camminare con una visione panoramica	54
Settimana 9: A spasso nel vento	58
Settimana 10: Camminare nella prima ora dal risveglio	63
Settimana 11: Una passeggiata olfattiva urbana	67
Settimana 12: A zonzo sotto la pioggia	72
Settimana 13: Danzare tra un passo e l'altro	76
Settimana 14: Seguire le orecchie	80
Settimana 15: Vagabondare da soli	85
Settimana 16: Raccogliere i rifiuti mentre si cammina	90
Settimana 17: Costeggiare un fiume	94
Settimana 18: Portare a spasso un cane	99
Settimana 19: Fare moto tra gli alberi	104
Settimana 20: Camminare per ricordare	110
Settimana 21: Esercitare il muscolo della curiosità	115

Settimana 22: Fare una passeggiata silenziosa	119
Settimana 23: Scarpinare in quota	123
Settimana 24: Seguire una cartina	127
Settimana 25: Camminare con uno scopo	132
Settimana 26: Passeggiare nel sole	136
Settimana 27: Andare cantando	142
Settimana 28: Progettare un picnic	147
Settimana 29: Camminare a piedi nudi	153
Settimana 30: Sgambettare con gli ioni	157
Settimana 31: Camminare in riva al mare	163
Settimana 32: Passeggiare nell'acqua	167
Settimana 33: Disegnare sulla via	171
Settimana 34: Camminare sotto la luna piena	175
Settimana 35: Al passo dei nomadi	180
Settimana 36: Zaino in spalla	184
Settimana 37: Uscire per raccogliere cibo	189
Settimana 38: Arrampicarsi sulle colline	193
Settimana 39: Seguire il naso	198
Settimana 40: In pellegrinaggio	202
Settimana 41: Passeggiare per perdersi	207
Settimana 42: Due passi dopo cena	211
Settimana 43: Muoversi in compagnia	215
Settimana 44: Cercare il sublime	221

Settimana 45: Camminare lavorando	225
Settimana 46: Una passeggiata notturna	230
Settimana 47: Saltellare	235
Settimana 48: Fare moto a digiuno	239
Settimana 49: Andare all'indietro	242
Settimana 50: Una foresta sempreverde, per una bella notte di sonno	248
Settimana 51: Camminare come forma di meditazione	253
Settimana 52: Una camminata profonda, alla ricerca dei frattali	259
Postfazione	264
Ringraziamenti	267
Fonti	269
Lecture consigliate	299

COME USARE QUESTO LIBRO

Ogni capitolo del volume rappresenta un'occasione per sperimentare un modo di camminare, e per questo l'ho organizzato in forma di calendario, settimana dopo settimana. Ho cercato di far combaciare i capitoli con le condizioni meteorologiche o, in qualche caso, con "eventi" universalmente riconosciuti. Soprattutto, ho pensato questo libro in modo che possiate sfogliarlo, in base alle circostanze e ai vostri desideri, un po' come quando si spilucca da un buffet. Spero che, provando diversi stili, tempi, condizioni stagionali, percorsi e ambienti di passeggiata, continuerete a scoprire qualcosa di nuovo, inatteso, persino rivelatorio.

Consideriamo il camminare qualcosa di spontaneo, una cosa che possiamo fare quando e come vogliamo, senza pianificazione o riflessione, e questa è senza dubbio una delle grandi gioie del muoversi a piedi. Possiamo uscire di casa e semplicemente incamminarci.

È però più probabile che l'inatteso e il rivelatorio si presentino se iniziamo con un minimo di preparazione: correre fuori a godersi una passeggiata uggiosa è molto più facile se avete l'attrezzatura adeguata, e se sapete dove trovarla; una camminata al chiaro di luna è più godibile se avete un per-

corso, se c'è la luna piena, se siete con un amico e con le calzature giuste; uscire per disegnare è impossibile se non avete preparato un album per gli schizzi o una matita. La ricerca mostra che i camminatori più costanti hanno maggiori probabilità di avere un programma rispetto a quelli che fanno due passi per caso. Dunque, prima di uscire nel mondo, organizzatevi, e questo significa controllare l'equipaggiamento e abbozzare un piano.

Esaminate cartine, libri, app e siti per trovare nuovi percorsi, rotte di pellegrinaggio, sentieri a lunga percorrenza, strade inesplorate, destinazioni affascinanti e così via, appuntandovi qualsiasi cosa catturi la vostra attenzione insieme a una possibile tempistica (calcolate un'ora per percorrere 3 chilometri), i trasporti, le possibilità di parcheggio e ristorazione.

Alcune camminate di questo libro richiedono un'attrezzatura specifica. Il trekking notturno, montano e sotto la pioggia, per esempio, sono più gradevoli se si dispone di qualche comfort, ossia abbigliamento giusto e in buon ordine.

Il modo migliore per verificare la qualità dei capi impermeabili (scarponcini, parka e pantaloni) è indossarli sotto il temporale. Se fanno passare l'acqua, metteteli in lavatrice con un impermeabilizzante di qualità. Pulite e impermeabilizzate gli scarponcini, se necessario sostituendo i lacci.

Per le passeggiate urbane, le scarpe devono essere comode. Per me questo significa una scarpa da ginnastica con un puntale largo e quadrato, una suola sottile e flessibile e senza dislivello tra tallone e punta. Le scarpe troppo piccole rischiano di far intorpidire e gonfiare il piede bloccando il flusso sanguigno, mentre quelle troppo grandi possono portare a inciampare e cadere. Fate qualche esperimento per trovare le calzature più adatte a voi.

Se camminate con le vostre normali sneaker, controllate che non siano troppo consumate: le scarpe troppo vecchie rischiano di condizionare il passo e la postura, e possono causare infortuni. Se avete paura di cadere, scegliete una scarpa leggera e senza lacci con una suola di gomma antiscivolo concepita per offrire un attrito extra. Qualsiasi cosa indossiate per camminare, assicuratevi che sia comoda, che lasci respirare la pelle e che, se necessario, sia impermeabile.

Per i percorsi più lunghi, o su terreni impervi, vi serviranno scarponcini robusti (che non siano appena comprati) con una suola tassellata e un sostegno alla caviglia. E calze da trekking che si asciugano in fretta, lasciano respirare il piede e sono anti-vesciche. Io ho calze da trekking per l'estate e per l'inverno, comprate ai saldi di fine stagione...

Se la vostra intenzione è fare trekking giornalieri e volete essere pronti a partire da un momento all'altro, tenete pronto uno zainetto. Io tengo il mio equipaggiato di qualche cerotto anti-vescica e salviette disinfettanti, un pacco di fazzoletti di carta e un paio di analgesici, una bottiglia d'acqua, un album per gli schizzi con matita e gomma, un binocolo leggero, crema solare, uno *shewee* e una confezione di frutta secca.

Tenete il vostro kit da passeggiata (occhiali da sole, crema solare, cappello, guanti, ombrello, chiavi, tazza da caffè portatile, bottiglia d'acqua, repellente per gli insetti, qualsiasi cosa vi serva) in un unico posto a portata di mano, in modo da essere pronti per affrontare il sole, la luna o una tempesta.

Per le camminate invernali o con vento, strati termici, guanti, cappello e calze pesanti sono essenziali, mentre un thermos è facoltativo. Per le camminate a lunga distanza, contemplate un paio di bastoncini telescopici – in particolare se sono previste discese – e assicuratevi che lo zaino sia comodo.

Dare ai bambini un loro zaino (in miniatura) con dentro lo spuntino preferito permette di limitare lamentele, prese in braccio, lusinghe e persuasioni.

Se avete in programma di visitare una zona dove è presente la malattia di Lyme, tenete nello zaino il repellente per le zecche.

Per le brevi passeggiate locali, le tasche o un marsupio vi permettono di tenere lo scheletro allineato in una postura perfetta e di far oscillare le braccia.

Ora che lo zaino è fatto e il programma appeso alla parete, siete pronti per partire. Non c'è più bisogno di consultare mappe di sentieri o tabelle orarie degli autobus, o di cercare parka, borracce o cerotti scomparsi. Su Netflix non c'è niente di interessante? Andate alla *Settimana 42* (p. 211) e scambiate Netflix con una salutare passeggiata del dopocena. Avete qualche problema a dormire? Date un'occhiata alla *Settimana 50* (p. 248) e scoprite come camminare per ottenere un sonno più profondo. Il tempo inclemente vi dissuade dall'uscire? Fate riferimento alla *Settimana 12* (p. 72) ed esplorate i vertiginosi benefici delle passeggiate sotto la pioggia. Avete gli occhi secchi e doloranti a forza di guardare schermi? Affidatevi alla *Settimana 8* (p. 54) per il miracolo della visione panoramica mentre vagabondate. Troppo stanchi per camminare? Provate con la *Settimana 4* (p. 37), dove si indagano le stimolanti possibilità di una passeggiata lenta. Insomma, ho reso l'idea...

Dopodiché alzatevi, uscite e incamminatevi!

SETTIMANA 1

CAMMINARE AL FREDDO

La camminatrice e scrittrice del XVIII secolo Elizabeth Carter sosteneva che le sue passeggiate preferite erano quelle fatte sotto «venti fischianti e copiose neviccate». Carter non era stravagante quanto potremmo pensare. Negli anni, centinaia di camminatori hanno espresso un amore inossidabile per le passeggiate gelide nelle rigide profondità dell'inverno. Nell'incredibile racconto sulla vita nel Circolo Polare Artico, Christiane Ritter descrive la sua passeggiata quotidiana a -35°C : «Faccio ogni giorno la mia passeggiata... giro attorno alla capanna dieci, venti volte, trascinandomi a occhi chiusi sulle solide cornici di neve dai profili irregolari». Mentre raggiungeva a piedi Lhasa nel 1924, l'esploratrice Alexandra David-Néel (che padroneggiava l'antica pratica meditativa del *thumo reskiang* per autoriscaldarsi) fu ridotta a un silenzio incantato dalla «immensità della neve... un eterno candore immacolato». In seguito, dopo aver percorso chilometri nella neve alta fino al ginocchio, dichiarò che era un paradiso.

Eppure per molti di noi l'inverno è il momento in cui si sceglie di *non* camminare e si preferisce restare a casa al calduccio. È un errore madornale! Decenni dopo che Carter, Ritter e David-Néel hanno accolto il freddo a braccia aperte, gli

scienziati stanno finalmente dipanando le straordinarie trasformazioni che hanno luogo nei nostri corpi e cervelli quando passiamo il tempo in un freddo moderato. Innanzitutto, il ghiaccio, la neve e il freddo sono stati usati per secoli a scopo curativo. Testi egizi riportano l'uso di acqua fredda per ridurre le infiammazioni, i monaci britannici sfruttavano il ghiaccio come forma di anestetico e un medico inglese ottocentesco, James Arnott, utilizzava sale e ghiaccio triturato per limitare il dolore del mal di testa e dei carcinomi.

Facciamo un balzo nel Giappone dell'anno 2000, e consideriamo uno dei primi esperimenti moderni che accennano alla complessità del freddo. I ricercatori hanno formato due gruppi di camminatrici: uno indossava una gonna lunga, coprendo ogni centimetro delle gambe, l'altro la minigonna, esponendo le gambe dalla caviglia alla coscia. Le donne hanno accettato di indossare le stesse gonne per un anno e di farsi scansionare regolarmente gli arti inferiori. Alla fine dell'inverno, le risonanze magnetiche hanno rivelato che le gambe delle donne in minigonna avevano acquisito uno strato supplementare di grasso. Le gambe delle donne con la gonna lunga, invece, erano rimaste immutate. Questo non significa che l'esposizione al freddo renda grassi, ma l'esatto contrario, come gli scienziati stavano per scoprire.

All'epoca si pensava che solo i mammiferi che ibernavano e i loro piccoli disponessero di uno strato protettivo di grasso bruno, anche se si era appreso che alcuni adulti (per esempio, quelli che lavoravano all'aria aperta in Scandinavia) potevano averne depositi sottocutanei. Doveva passare un altro decennio prima che i ricercatori americani scoprissero la sorprendente verità sul grasso bruno – a volte chiamato tessuto adiposo bruno (BAT) – il grasso indotto dal freddo sviluppato dalle donne giapponesi in minigonna.

Nonostante il suo nome disgraziato, il grasso bruno è completamente libero dei lipidi dannosi associati al grasso bianco o giallo. Anzi, quando si tratta di bruciare grassi, il grasso bruno è più efficace di qualsiasi altra cosa, compreso il tessuto muscolare. E questo potrebbe spiegare perché le persone magre e attive hanno spesso più grasso bruno delle loro controparti più pingui e sedentarie.

La scoperta più radicale, tuttavia, arrivò quando i ricercatori analizzarono il grasso bruno e lo trovarono zeppo di mitocondri, le minuscole fabbriche interne alle nostre cellule che convertono il cibo che consumiamo e l'ossigeno che respiriamo in una forma di energia chiamata adenosina trifosfato (ATP). L'ATP sostiene ogni processo cellulare nell'organismo. Il grasso bruno è fatto per tenerci caldi e in vita, il che spiega perché una sferzata di gelo lo innesca, accelerando il metabolismo, regolando l'appetito, migliorando la sensibilità insulinica, frenando la morte prematura delle cellule.

Il grasso bruno riesce a fare tutto questo producendo molecole chiamate batochine, che contribuiscono a tutelarci da diversi punti di vista. Sembra che, per esempio, stimolino la produzione di follistatina, una proteina che rafforza i muscoli. In più, aumentano la quantità di un ormone chiamato IGF-1, o somatomedina, che incoraggia la crescita delle cellule e (per farla breve) rende i nostri corpi più propensi a riparare sé stessi. Questo ci aiuta a capire il motivo per cui, secondo uno studio del 2021, le persone con buone riserve di grasso bruno hanno una minore probabilità di soffrire di ipertensione, insufficienza cardiaca e coronaropatia e non meraviglia che gli scienziati guardino con entusiasmo alle possibilità terapeutiche di questo tipo di tessuto adiposo.

Una camminata veloce nel clima freddo, oltre a tenere in salute le cellule e in forma snella e muscolosa il fisico, ga-

rantisce anche il buon funzionamento del cervello. È stato dimostrato che nel freddo siamo più lucidi che al caldo. I nostri cervelli sono alimentati dal glucosio, e quando il glucosio scarseggia, loro si impigriscono. Usiamo più glucosio per rinfrescarci che per riscaldarci, ecco perché alcuni di noi si sentono intontiti quando fa caldo, ma perfettamente arzilli quando fa freddo. Uno studio del 2017 della Stanford University ha constatato che le persone mostravano un pensiero più mirato, calmo e razionale nelle temperature più basse che in quelle più alte, e questo esito ricalcava quello di una ricerca del 2012 secondo cui il caldo non solo comprometteva la capacità di prendere decisioni complesse, ma rendeva anche più riluttanti ad effettuare una scelta.

Non occorre che sentiamo freddo per godere di una cognizione più acuta: basta guardare fotografie “fredde” perché i nostri cervelli funzionino con più rigore. Quando alcuni ricercatori israeliani hanno proposto ad alcuni individui una serie di test cognitivi mischiati a immagini di sfondo con paesaggi invernali, estivi o neutri, i partecipanti hanno raggiunto i punteggi più alti quando nella loro visione periferica c'erano immagini invernali.

Il freddo, se moderato, fa bene anche alla salute mentale. Alcuni studenti polacchi hanno scoperto che un quarto d'ora in un bosco freddo e spoglio aveva «sostanziali effetti emotivi, ristoratori e revitalizzanti», il che sembra implicare che la natura ci fa sentire ringiovaniti nel più cupo inverno come nella primavera verde e dorata.

Per finire, sembra che un contatto con il freddo riduca il senso di stress. Secondo uno studio del 2018 dell'università del Lussemburgo, una ripetuta applicazione di freddo al collo di alcuni volontari attivava il sistema nervoso parasimpatico (quello calmante), rallentando e stabilizzando il battito e au-

mentando la possibilità che una dose giudiziosa di fresco sia più rilassante di quanto si possa pensare.

Niente di tutto ciò significa che dovremmo provare intenzionalmente freddo e disagio, ma piuttosto che dovremmo accogliere i mesi più rigidi come un momento inebriante per camminare. Gli scenari sono trasformati: chi non apprezza i panorami che si mostrano per la prima volta tra gli scultorei alberi spogli? O la geometria monocroma di linee e forme? La vita degli uccelli è più facile da osservare. I nostri cervelli sono più acuti, più vigili. Il benefico grasso bruno si attiva. Come se non bastasse, sviluppiamo resistenza: nelle temperature più rigide i cuori non devono affannarsi tanto e noi sudiamo meno, il che significa che i corpi funzionano in modo più efficiente.

Consigli

Quanto freddo dovrebbe fare? Non troppo... Secondo il fisiologo e studioso olandese del grasso bruno Wouter van Marken Lichtenbelt, questo tessuto adiposo si attiva nel freddo moderato, attorno ai 16 °C.

Per quanto bisogna camminare? A piacimento, ma è stato dimostrato che due ore di esposizione al freddo moderato innescano la conversione del grasso bianco (cattivo, presente soprattutto nella pancia e nelle cosce) in grasso bruno (buono).

Odiate il freddo? Pare ormai assodato che le temperature rigide diventano meno spaventose e sgradevoli quanto più noi ci esponiamo a esse: un processo chiamato adattamento. Imbacuccatevi bene e aumentate per gradi la lunghezza delle vostre passeggiate.

Temete che l'aria fredda peggiori allergie e asma? Esistono sempre più prove che l'esercizio fisico invernale sortisca l'effetto contrario, ovvero che in molti pazienti adulti riduca l'infiammazione allergica nelle vie aeree e i sintomi respiratori.

Vestitevi a strati, in modo da non avere né troppo caldo né troppo freddo. Mani, piedi e testa sono in genere le prime parti del corpo a raffreddarsi, perché il sangue scorre verso gli organi vitali per tenerli al caldo: indossate guanti di pile, calze pesanti e un berretto. Se vi è comodo, esponete gli avambracci per la vitamina D e il collo per attivare il grasso bruno (che spesso si deposita sotto la pelle del collo e della clavicola, secondo Ronald Kahn, professore di medicina alla Harvard Medical School).

Portatevi un thermos con una bevanda calda. Spesso nel clima freddo ci disidratiamo senza accorgercene.

Un thermos di caffè aiuterà ad attivare il tessuto adiposo bruno: sembra che la caffeina, come l'attività fisica e il freddo, ne stimoli la produzione.

Camminare nella neve alta può essere sfiancante, quindi valutate l'ipotesi di procurarvi delle ciaspole, è un modo eccellente di percorrere lunghe distanze sulla neve.

Avete paura di scivolare sul ghiaccio? Assicuratevi che le vostre calzature abbiano la migliore trazione e aderenza possibile. Procedete lentamente e in laterale sui gradini e in discesa. Usate i bastoni. Le braccia ci aiutano a mantenere l'equilibrio e le mani possono prevenire le cadute, quindi tenete le mani quantate fuori dalle tasche.

Il freddo non è una panacea e l'ipotermia può uccidere, quindi indossate gli abiti e le scarpe adatti e camminate a passo energico (vedi la Settimana 2).