

A CHE COSA CORRISPONDONO 10.000 PASSI?

Attività sportive e domestiche tramite le quali si possono compiere 10 mila passi al giorno

MET (1)	NUMERO DI PASSI CORRISPONDENTI A OGNI MINUTO DI ATTIVITÀ (2)	ATTIVITÀ SPORTIVE	ATTIVITÀ DOMESTICHE
12	300	SQUASH, BOXE, CANOA, PATTINAGGIO A ROTELLE, PATTINAGGIO SU GHIACCIO (COMPETITIVO)	CORRERE IN SALITA
11	270	ARRAMPICATA, NUOTO (STILE FARFALLA)	
10	250	CORSA SU PISTA, JUDO/KARATE/KICK BOXING, RUGBY, CALCIO (COMPETITIVO)	
9	230	CORSA CAMPESTRE, FOOTBALL AMERICANO (COMPETITIVO)	SPOSTARE MOBILI, SOLLEVANDOLI
8	220	CORSA (ALLENAMENTO), CICLISMO, FOOTBALL (AMATORIALE), BASKET (COMPETITIVO), PALLAVOLO (COMPETITIVO), HOCKEY SU GHIACCIO, SCI DI FONDO, CAMMINATA CON CIASPOLE	
7	180	JOGGING, TENNIS, BADMINTON (COMPETITIVO), CALCIO (AMATORIALE), PATTINAGGIO CON ROLLER, NUOTO (STILE DORSO), PATTINAGGIO SU GHIACCIO (AMATORIALE)	PORTARE LE BORSE DELLA SPESA
6	150	ESCURSIONISMO, SOLLEVAMENTO PESI, SCHERMA, BASKET (AMATORIALE), NUOTO (AMATORIALE), SCI D'ACQUA, SCI ALPINO	CAMMINARE VELOCEMENTE, SPOSTARE MOBILI, FARE LAVORI ALL'APERTO, FARE GIARDINAGGIO PESANTE, SPALARE LA NEVE
5.5	140	ESERCIZI IN PALESTRA	TAGLIARE L'ERBA
5	135	BALLARE, BASEBALL, SKATEBOARD, KAYAK, SNORKELING	CAMMINARE PER ANDARE A SCUOLA O AL LAVORO, CAMMINARE A PASSO SPEDITO, CAMMINARE IN SALITA, TINTEGGIARE ALL'APERTO
4.5	130	BADMINTON (AMATORIALE), GOLF	
4	125	EQUITAZIONE, PING-PONG, PALLAVOLO (AMATORIALE), TAI CHI, ANDARE IN PEDALÒ, CURLING	PASSEGGIARE, FARE LE PULIZIE DOMESTICHE PESANTI (LAVARE PAVIMENTI E SANITARI), SPOSTARE ARREDI, RASTRELLARE, GIARDINAGGIO
3.5	120	TIRO CON L'ARCO, IMMERSIONE, CANOA (AMATORIALE)	PASSEGGIARE CON IL CANE, PULIZIE DOMESTICHE LEGGERE (PASSARE LO STRACCIO PER PAVIMENTI O L'ASPIRAPOLVERE)
3	100	GINNASTICA DOLCE, MINI-GOLF, BOWLING, GIOCO DEL FRISBEE, PESCA, VELA	CAMMINARE IN CASA, CAMMINARE IN DISCESA, LAVARE LA MACCHINA, LAVORI DOMESTICI (AL CHIUSO), TINTEGGIARE IN CASA, CARICARE/SCARICARE L'AUTO
2.5	70	BILIARDO, FRECCETTE	FARE LA SPESA, FARE SHOPPING, SPOLVERARE, CUCINARE, GUIDARE LA MOTO
2	45	STRETCHING LIEVE	RIFARE IL LETTO, STARE IN PIEDI (PARLANDO AL TELEFONO, LEGGENDO), FARE LA DOCCIA
1.5	20		STARE AL COMPUTER, ATTENDERE IN CODA, STARE SEDUTI (LAVORANDO IN UFFICIO, GIOCANDO A CARTE, PARLANDO AL TELEFONO, LEGGENDO ECC), FARE IL BAGNO
1	0		GUARDARE LA TELEVISIONE, GUIDARE L'AUTO, VIAGGIARE SU UN MEZZO PUBBLICO, STARE DISTESI

(1) Il MET è un'unità di misura utilizzata per esprimere il lavoro muscolare: 1 MET corrisponde al metabolismo energetico in condizioni di riposo ed equivale a un consumo di ossigeno di 3,5 ml/kg al minuto ovvero a 1 kcal/kg di peso corporeo all'ora. In base ai MET, l'attività fisica viene classificata in leggera (≤ 3 MET, cioè 3 volte il consumo di O₂ a riposo), moderata (3-6 MET), elevata (≥ 6 MET)

(2) L'equivalenza è calcolata per una persona con peso corporeo di 68 kg e una lunghezza del passo di 75 cm.

(fonte: Choi et al, Clin Invest Med 2007; modificata)