

GLI ITALIANI CHE HANNO UN CANE CAMMINANO DI PIÙ ED È SALUTE



Dall'ultimo rapporto Assalco-Zoomark dell'app WeWaed risulta che le famiglie italiane con animali sono cresciute in un anno di un milione circa, raggiungendo dopo la pandemia i 12,2 milioni.

Sempre nello stesso periodo il numero di persone che hanno scelto di camminare in modo costante per accompagnare il proprio cane è aumentato del 30 per cento.

“Fare una passeggiata con il cane significa prendersi cura non solo dell’animale, ma anche della propria salute fisica e mentale. Negli ultimi due anni abbiamo registrato un boom di persone che si sono iscritte alla nostra app e che si sono messe a camminare con regolarità a causa delle esigenze quotidiane del loro cane”: fa presente Yves Benchimol di WeWard.

Le camminate aiutano a mantenere allenato sia il sistema cardiocircolatorio che quello respiratorio, a rinforzare i muscoli e a favorire lo smaltimento delle calorie che si accumulano in più.

In generale, per le famiglie, negli ultimi due anni l’adozione di un cane ha rappresentato - secondo un’indagine effettuata da Wamiz - un modo per coltivare affetti quando non si è potuto stare con i coetanei e, nel caso degli adolescenti, per renderli più responsabili.

Anche per gli over 65 i cani rappresentano un prezioso alleato, poiché comportano rendono uno stile di vita più attivo e appagante.

Dai dati epidemiologici del Ministero della salute emerge l’incidenza delle malattie cardiovascolari nel nostro Paese (ne sono affetti oltre 15 milioni di persone, cioè una persona su quattro) e se stimiamo che una passeggiata quotidiana con un animale domestico può comportare una riduzione del 7% di queste patologie, ci troviamo di fronte a un potenziale risparmio di 1,3 miliardi di euro. Percorrere qualche chilometro al giorno, come raccomanda anche l’OMS, non solo comporta una maggiore attenzione per l’ambiente che ci circonda, ma contribuisce anche a prendersi cura della propria salute.

Giancarlo Sansoni