

IL POTERE DEL PASSO LENTO

UNA GUIDA PER OVER 50 CHE VOGLIONO
DIMAGRIRE SENZA FATICA, METTENDO UN
PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO, OGNI GIORNO.

CARLO D'ANGIÒ

© CARLO D'ANGIÒ 2025

Non copiare. Non incollare. Non fare il furbo.

Tutti i contenuti di questo libro sono protetti, inchiodati e marchiati a fuoco. Niente copia-incolla, niente traduzioni creative, niente adattamenti furbetti. Nemmeno una frase, nemmeno una virgola. Vuoi usare qualcosa? Chiedi. Per iscritto. E con rispetto. Perché qui non si ruba. Si crea. E chi crea non perdona i parassiti.

Nota importante per il lettore

Le informazioni contenute in questo libro non costituiscono in alcun modo consigli medici, prescrizioni sanitarie o indicazioni terapeutiche. Si tratta esclusivamente del **racconto di un'esperienza personale**, che ho scelto di condividere in quanto utile e significativa per me.

Ogni decisione riguardante la salute, l'alimentazione o l'attività fisica deve essere valutata in autonomia e, se necessario, **con il supporto di un medico o di un professionista qualificato**.

L'autore **declina ogni responsabilità** rispetto a eventuali scelte, azioni o risultati derivanti dall'applicazione, diretta o indiretta, dei contenuti espressi in questo libro.

In altre parole: **tu sei responsabile delle tue scelte**. E questo libro è solo una storia vera. Nient'altro. E, forse, niente di meno.

INDICE

Come ho perso più di 30 chili... camminando	vii
1. CAMMINARE: IL GESTO PIÙ SEMPLICE, IL BENEFICIO PIÙ TRASCURATO	1
2. CAMMINARE, CORRERE, ALLENARSI: IL RUMORE CONTRO L'ADERENZA	6
3. LA SOSTENIBILITÀ BATTE LA PRESTAZIONE	10
4. BENEFICI PSICOLOGICI DEL CAMMINARE	16
5. CAMMINATA GIAPPONESE – L'EVOLUZIONE CONSAPEVOLE DEL PASSO	22
6. COME INIZIARE – UN PROGRAMMA IN 4 SETTIMANE	25
Settimana 1 – Iniziare senza sforzo	26
Settimana 2 – Il corpo prende fiducia	26
Settimana 3 – La camminata come rituale	27
Settimana 4 – Una scelta che si rinnova	27
7. CAMMINARE ANCHE SE HAI POCO TEMPO (O FA CALDO)	29
1. Dieci minuti sono abbastanza	30
2. Cammina al mattino presto (o la sera tardi)	30
3. Scegli percorsi ombreggiati e naturali	30
4. Abbigliamento leggero, zaino vuoto, passi lenti	31
5. La camminata breve come reset mentale	31
6. Non aspettare il momento giusto. Fai spazio.	32

Camminare è ancora possibile	33
Carlo D'Angiò	37

COME HO PERSO PIÙ DI 30 CHILI... CAMMINANDO

Nel luglio del 2017, io e la mia famiglia ci siamo trasferiti in Umbria. Non lo abbiamo fatto per obblighi lavorativi né per sfuggire a qualcosa. Al contrario, è stata una scelta deliberata, ponderata, e in qualche misura simbolica: un traguardo. O, per meglio dire, un *premio*.

Avevo lavorato a lungo — prima nei modi tradizionali, poi reinventandomi — per ottenere ciò che chiamo, senza ironia, una vera libertà. Non solo quella economica, che molti bramano, ma una più profonda e sostanziale: **la libertà dal sistema**.

Oggi vivo del mio lavoro online, scrivo libri, tengo corsi, offro consulenze. Aiuto altre persone a fare quello che faccio io. E ciò che mi sostiene non è un datore di lavoro, né un'azienda, né un orario imposto, ma le persone che acquistano ciò che creo. Questo significa, tra le altre

cose, poter disporre del tempo in modo autonomo. E, quando si ha del *tempo libero* in abbondanza, lo si può usare per molte cose. Io ho deciso di usarlo, almeno all'inizio, per esplorare.

Ci siamo stabiliti a **Gualdo Tadino**, un piccolo comune incastonato tra le montagne dell'Umbria orientale, al confine con le Marche. Un luogo che non conoscevo, ma che mi ha accolto con la solennità pacata delle cose vere. È qui che la mia storia comincia davvero. Non solo perché Gualdo è stato il mio rifugio per quattro anni, ma perché custodisce — quasi con gelosia — un angolo di mondo che ha cambiato la mia vita: **la Valsorda**.

Sarebbe riduttivo definirla semplicemente il luogo delle mie camminate. Per me, la Valsorda è diventata, giorno dopo giorno, **il luogo della mia rinascita**.

Situata a oltre 1000 metri di altitudine, **la Valsorda è una vallata ampia e silenziosa**, incastonata tra i rilievi degli Appennini umbro-marchigiani e dominata dalla mole del **Monte Serrasanta**, la cui vetta, a 1348 metri, ospita un antico eremo solitario. Camminare da quelle parti non è solo un gesto fisico: è **una forma di ascolto**. Il verde, profondo e onnipresente. Il canto degli uccelli. Il ronzio degli insetti. Il volo improvviso delle farfalle. Ogni elemento contribuisce a creare **un'armonia discreta e viva**, che ti entra dentro anche quando non te ne accorgi.

All'inizio, quella vita era letteralmente una vacanza. Ogni giorno io e mia moglie ci inventavamo una meta:

Perugia, Assisi, Spoleto, Gubbio, Foligno, Nocera Umbra, Città della Pieve, Città di Castello... Se un borgo era raggiungibile in meno di un'ora, era anche raggiungibile nel fine settimana. E in ognuno di questi borghi, secondo la migliore tradizione umbra, c'era una trattoria da provare, un ristorantino tipico da scoprire, una festa di paese da vivere.

Nel tempo, questa esistenza fatta di bellezza, esplorazione e abbondanza si è trasformata in una sorta di **luna di miele permanente**. Gualdo Tadino era la nostra base, ma lo spirito era quello del villeggiante. Colazioni lente, pranzi fuori, cene nella nostra splendida villa in stile liberty — una casa d'altri tempi, nel cuore del paese. Grigliate in giardino, picnic tra i castagni, sagre estive in ogni angolo della regione... Non erano eccezioni, erano la norma.

Il risultato fu prevedibile, ma non per questo meno sconcertante: in pochi mesi, io — già in sovrappeso prima del trasferimento — raggiunsi i **130 chili**.

Finché, il **7 aprile del 2018**, accadde qualcosa. Niente di drammatico. Solo una **foto**, scattata dai miei figli il giorno del mio compleanno. Niente di più, niente di meno: io, davanti a una torta, mentre spengo le candeline.

Eppure, in quella foto, vidi qualcosa che non potei più ignorare. Il volto era gonfio, rosso, come contratto in uno sforzo che non stavo facendo. Il corpo era massiccio, informe, evidentemente obeso. Ma più che il corpo,

fu il sentimento a colpirmi. Quella foto non mi piaceva. Mi feriva. E il disagio non era soltanto estetico: lavorando online, mi trovavo spesso davanti a una webcam, in dirette Facebook o nelle mie community. Espormi con quel corpo mi faceva sentire a disagio, goffo, inadeguato.

Quel giorno non cominciai una dieta. Cominciai **qualcosa di più silenzioso e, a lungo termine, più efficace**. Non avevo voglia di iscrizioni in palestra, tra sconosciuti più magri di me. Né credevo nel meccanismo mortificante delle diete che, per ogni chilo perso, sembrano sottrarre un grammo di felicità.

Fu una conversazione con uno dei miei clienti a suggerirmi la via. Un medico — ironia della sorte, era lui a farsi seguire da me — mi chiese: “Perché non cammini? Vivi in un posto meraviglioso. Approfittane”.

E così, a fine aprile del 2018, cominciai a farlo.

Uscivo dalla mia casa nel centro del paese e mi avviavo, a piedi, verso la Valsorda. La sommità, per chi la conosce, si trova a circa 1.400 metri di altitudine: un dislivello importante, quasi mille metri, che separano il centro abitato dal cuore della vallata. **Ma non sempre arrivavo fino in cima**. A volte mi fermavo prima, magari a metà strada, quando sentivo che bastava così.

All'inizio cercavo l'intensità: passo svelto, voglia di “sentire lo sforzo”, come se il valore dell'azione si misurasse nella fatica. Poi, col tempo, capii ciò che ogni

anziano di montagna sa già: **non serve sfinirsi per ottenere risultati**. Basta camminare.

Quel sentiero è immerso in un verde denso e ombroso. Pochissime auto. Solo alberi, uccelli, vento. E uomini e donne, perlopiù anziani, che camminavano ogni giorno. Con alcuni di loro, senza conoscerci davvero, nacque una sorta di piccola *fratellanza dei camminatori*. Ci si salutava, si scambiavano due parole, si sorrideva. Poi ciascuno tornava al proprio passo. In silenzio. In montagna.

Quello che ho ottenuto camminando — e che qui racconto — **non è stato solo una perdita di peso**. Anche se i numeri sono notevoli: da 130 chili a **meno di 97**, in meno di un anno. Ma il vero beneficio è stato psicologico. Camminare mi rilassava. Mi riportava a me stesso. Mi aiutava a pensare. E lo faceva senza sforzi, senza pianificazione, senza strumenti. Solo io, i miei piedi, e un po' di tempo.

Lo facevo ogni giorno, anche d'inverno. Due ore al giorno. Otto, dieci chilometri, metà in salita, metà in discesa. E nel frattempo ascoltavo podcast, imparavo, riflettevo.

Il più strano dei risultati, però, è stato questo: **non ho cambiato la mia alimentazione**. A parte un iniziale sforzo nei primi giorni — dettato più dalla paura che da un progetto — ho **continuato a mangiare come prima**. Ristoranti, cene con la famiglia, vino, formaggi, dolci. Eppure, ho perso più di 30 chili.

COME HO PERSO PIÙ DI 30 CHILI... CAMMINANDO

La domanda si è fatta inevitabile: *com'è possibile che funzioni davvero? Che basti semplicemente camminare per dimagrire?*

Vedevo persone intorno a me faticare in palestra, impegnarsi in diete rigide, ricorrere a sistemi complicati. Eppure, io, con un paio di scarpe comode e un po' di costanza, dimagrivo.

La mia mente — educata a dubitare — ha iniziato a cercare risposte. Mi sono documentato. Ho cercato dati, studi, esperienze. E ciò che ho scoperto è sorprendente. Non solo camminare funziona: **è anche una delle cose più sane, sostenibili e sottovalutate che si possano fare per il corpo e per la mente.**

Questa guida non è un trattato scientifico. Non sono un medico, né un dietologo. E non ho alcuna intenzione di sostituirmi a loro. Questa guida è una **testimonianza personale**, documentata. È il resoconto di un'esperienza trasformativa. Ed è un invito a prendere in considerazione un'ipotesi tanto semplice quanto potente: **che per cambiare la propria vita, basti iniziare a camminare.**

Buona lettura.



Questi sono i pantaloni che indossavo
un anno prima di iniziare il mio "cammino"

CAPITOLO 1

CAMMINARE: IL GESTO PIÙ SEMPLICE, IL BENEFICIO PIÙ TRASCURATO

È un paradosso tutto moderno quello per cui l'essere umano, per rimettersi in salute, debba iscriversi a un centro fitness, acquistare abbonamenti, scaricare app, affidarsi a personal trainer o a costosi gadget da polso, quando basterebbe fare ciò per cui è stato progettato: **camminare**.

Camminare è, in fondo, la nostra prima forma di libertà. Non si tratta solo di un mezzo per andare da un punto all'altro. È un gesto primordiale, elementare, scritto nella nostra biologia e nella nostra cultura. Prima ancora di sapere parlare, i bambini imparano a camminare. È il primo atto di autonomia, il primo distacco simbolico dal grembo materno, dalla casa, dal rifugio. Quando impariamo a camminare, diventiamo davvero esseri umani. Creature che scelgono, che si muovono, che esplorano.