Con il Nordic Walking si consumano i grassi.

Diminuiscono i valori glicemici nelle patologie diabetiche.

Si protegge l'organismo da osteoporosi e artrosi: infatti uno sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e produce sostanze come l'elastina e il collagene che formano le cartilagini.

E' stato dimostrato che con il Nordic Walking si abbassa notevolmente la percezione della fatica il che consente di poter effettuare una attività fisica più lunga. Ideale quindi per persone non sportive o poco allenate.