

7 MOTIVOS PARA CAMINAR LIGERO

MUCHOS EXPERTOS ESTABLECEN UNA META PARA GARANTIZAR LA SALUD: 10.000 PASOS DIARIOS. OTROS DESLIZAN UN MATIZ: NO VALE HACERLO DE CUALQUIER MANERA. NO RESULTA IGUAL DE EFECTIVO UN PASEO DESGANADO QUE UNA CAMINATA ENÉRGICA.

Un número redondo que equivale a salud: 10.000. Se trata de una cifra ideal, el número de pasos diarios que los expertos señalan como clave para estar en forma, asumidos casi como un mantra en el mundo del ejercicio. Pero, ¿tiene sentido alcanzar esa meta diariamente? ¿Vale hacerlo de cualquier forma? Sí y no, en ese orden. Porque además de recorrer la distancia indicada, hay que tener en cuenta otros factores, como la intensidad con la que se completa y el tiempo que le dedicamos a nuestra sesión de entrenamiento.

¿Dónde nace la idea?

El origen de esta recomendación parece remontarse a una campaña de publicidad de un podómetro (cuentapasos) de la marca japonesa Yamasa, lanzado poco antes de los Juegos Olímpicos de Tokio de 1964. Lo llamaron *manpokei* (10.000 pasos en japonés), y desde entonces se convirtió en una especie de lema que aún hoy pervive.





La ciencia refrenda el concepto

Numerosos estudios científicos han llegado a la conclusión de que el simple proceso de andar cada día genera grandes beneficios para la salud y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial, la diabetes o la dislipemia (altos niveles de lípidos como colesterol y triglicéridos en sangre), entre otras, además de ayudar a reducir el riesgo de mortalidad por cualquier causa.

El reto de los 10.000 es adecuado...

Llegar a esa cifra de pasos sirve como reto perfecto para bajar de peso o mantener el correcto. Quienes alcanzan este objetivo (es decir, entre cinco y seis kilómetros diarios) tienen una mejor salud general y una mejor calidad de vida que las personas con poco movimiento durante el día (entre 1.000 y 3.000 pasos). Por tanto, firmar este objetivo resulta saludable en sí mismo, pero puede que no sea suficiente.

...pero hay quien añade matices

La Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI) recomienda realizar un mínimo de 30 minutos de paseo enérgico a la semana y, aunque sugiere recorrer 10.000 pasos diarios, especifica que al menos 3.000 deberían corresponder a un paseo a intensidad entre moderada y alta; es decir, caminando a la velocidad más elevada a la que podamos mantener una conversación con relativa normalidad.

La velocidad y las pulsaciones

Para que una caminata resulte eficaz ha de hacerse a buen ritmo. De un modo genérico, los expertos en medicina del deporte establecen que para un adulto sano lo aconsejable es caminar esos 10.000 pasos a una velocidad que oscile entre los 4,8 y los 6,4 km/h.

Existe otro modo comúnmente aceptado para saber si un ejercicio físico cumple el nivel requerido: deberá exigir al corazón unas pulsaciones situadas entre el 60 y el 80% de la frecuencia cardíaca máxima. Para obtener esta frecuencia habrá que restar la edad a 220 y aplicar el porcentaje al resultado (por ejemplo, $220 - 50 = 170$). Para una persona de 50 años, las pulsaciones adecuadas estarán entre 102 (60%) y 136 (80%).

Las propuestas de la OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos insta a realizar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada (nadar o practicar senderismo, por ejemplo), 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso (un partido de fútbol o de tenis) o cualquier otra actividad que nos haga combinar ambas intensidades.

En todo caso, hay que moverse

Según la OMS, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos. Y de lo que hay evidencia científica, desde luego, es del peligro de la inactividad. Al igual que el tabaquismo, el abuso del alcohol, la obesidad, la diabetes, la hipertensión, la hipercolesterolemia o las enfermedades cardiovasculares, el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Un estudio publicado en 2017 por expertos de la American Cancer Society (con una muestra de 140.000 personas) corroboró que seguir las recomendaciones de la OMS aumenta la esperanza de vida y protege contra tres causas de muerte principales: enfermedades respiratorias, cardiovasculares y cáncer.