

**¿10,000 pasos al día?
¿Cuántos son los que
realmente necesitas para
vivir más?**



Caminar todos los días es importante para mantener la salud a medida que envejecemos. Pero si no puedes alcanzar los 10,000 pasos, no te preocupes.

El 'ejercicio perfecto', así se ha definido el acto de caminar. Sin embargo en los últimos años una avalancha de información ha contribuido a crear una especie de neurosis colectiva en cuanto al tiempo, frecuencia e intensidad necesaria para que repercuta positivamente en la salud. ¿Recuerdas la moda del Barefoot? ¿Y el boom de la marcha nórdica?

Pasear a diario no solo ayuda a mantenernos en el peso ideal, también es bueno para el cerebro y para alejar la depresión y aliviar la ansiedad. De hecho, expertos como Juan Antonio Sánchez Verona, creador de Global Nordic

Walking, asegura que este pequeño cambio te cambiará la vida.

¿Cuántos pasos hay que dar al día?

La teoría de que caminar al menos 10,000 pasos por día ayuda a conseguir una salud de hierro se remonta décadas atrás. Todo partió de una campaña de marketing lanzada en Japón para promover un podómetro.

En años posteriores, la idea se adoptó en los EEUU como un objetivo para promover la buena salud, y de ahí al mundo entero. A menudo es la configuración predeterminada en las pulseras de actividad o smartbands, pero ¿en qué se basa realmente?



Al parecer no hay ninguna base científica que respalde esta cifra. Pero el beneficio de caminar sí se observó con tan sólo 4,400 pasos. Esto sería suficiente para lograr una vida más longeva según confirma un reciente estudio observacional publicado en JAMA Internal Medicine.

“Teníamos curiosidad para saber cuántos pasos habría que caminar en pos de conseguir una vida larga y saludable, por lo que diseñamos un estudio que incluyó a unas 17,000 mujeres con una edad promedio de 72 años. Todas acordaron usar dispositivos portátiles que rastrearían sus pasos mientras realizaban sus actividades diarias. Aquellas que dieron unos 4.000 pasos acabaron teniendo una vida más longeva que las que hacían menos. Fue bastante sorprendente”, explicó el doctor I-Min Lee en ‘NPR’.

Las mujeres se dividieron en cuatro grupos, denominados cuartiles, según cuánto caminaran. Finalmente, los investigadores rastrearon cuántas murieron en cada 'cuartil' tras un seguimiento de 4,3 años de promedio.

En base a todos los datos obtenidos algunas de las conclusiones a las que se llegaron fueron que las mujeres que promediaron aproximadamente 4.400 pasos diarios tuvieron tasas de mortalidad más bajas que aquellas que dieron unos 2,700 pasos al día.

Otro dato curioso fue que los beneficios de caminar llegan a un total exacto de 7,500 pasos diarios, más allá de los cuales las tasas de mortalidad se nivelaron.

A priori puedes pensar que estas cifras no son tan importantes, en cambio es un estudio que puede ayudar a todas esas personas que no son tan activas y a aquellas a las que llevan un tiempo intentando llegar a los 10,000 pasos sin conseguirlo.

Es decir, el ejercicio ligero tiene más beneficios de lo que se creía con anterioridad. "Me encanta este estudio. Creo que son realmente buenas noticias", afirma la profesora Kathleen Janz, quien estudia cómo la actividad física influye en la salud en la Universidad de Iowa. "No necesitamos ir al gimnasio o invertir en un entrenador personal", añade.

No obstante, los autores señalan que se midieron los pasos dados pero no se tuvieron en cuenta otros ejercicios como la jardinería, la natación o el ciclismo. Actividades que puedes practicar en tu día a día, y que también influyen en tu salud.

Fuente: vida-estilo.