

¿Hablar mucho cuenta cómo ejercicio?



Al hablar utilizamos una docena de músculos, y puede llegar a cansar un poco. Según un estudio publicado en 1998, la patóloga del lenguaje Bridget Russell, pidió a participantes leer en

voz alta utilizando voz baja, normal y alta mientras medía sus niveles de consumo de oxígeno, respiración y gasto de energía.

Russell descubrió que la charla normal continua no es más desgastante que sentarse en silencio, pero hablar en voz baja y alta interfiere con la respiración normal. También encontró que leer en voz alta requiere de 20% más oxígeno.

Esto a la par con mediciones realizadas en otras especies. Franz Goller, fisiólogo de la Universidad de Utah, ha estudiado los costos energéticos de pájaros cantando. Su hipótesis era que sería cansado: Un canario puede cantar durante 30 segundos, canciones que están llenas de cambios complicados que requieren respiraciones rápidas – hasta 10 veces por segundo.

No obstante, cuando realizó experimentos en diamantes mandarines (*Taeniopygia guttata*), que tienen un comportamiento vocal comparable, descubrió que sus cifras metabólicas solo se elevaban entre un 5 y 35% al cantar. Esto es aproximadamente tan cansado como limpiarse las plumas. O, en términos humanos, Goller especula, como caminar una calle.

También es importante tomar en cuenta que incluso las tareas fáciles se tornan más complicadas con la repetición, por lo que hablar durante mucho tiempo puede resultar agotador.

Fuente: muyinteresante.