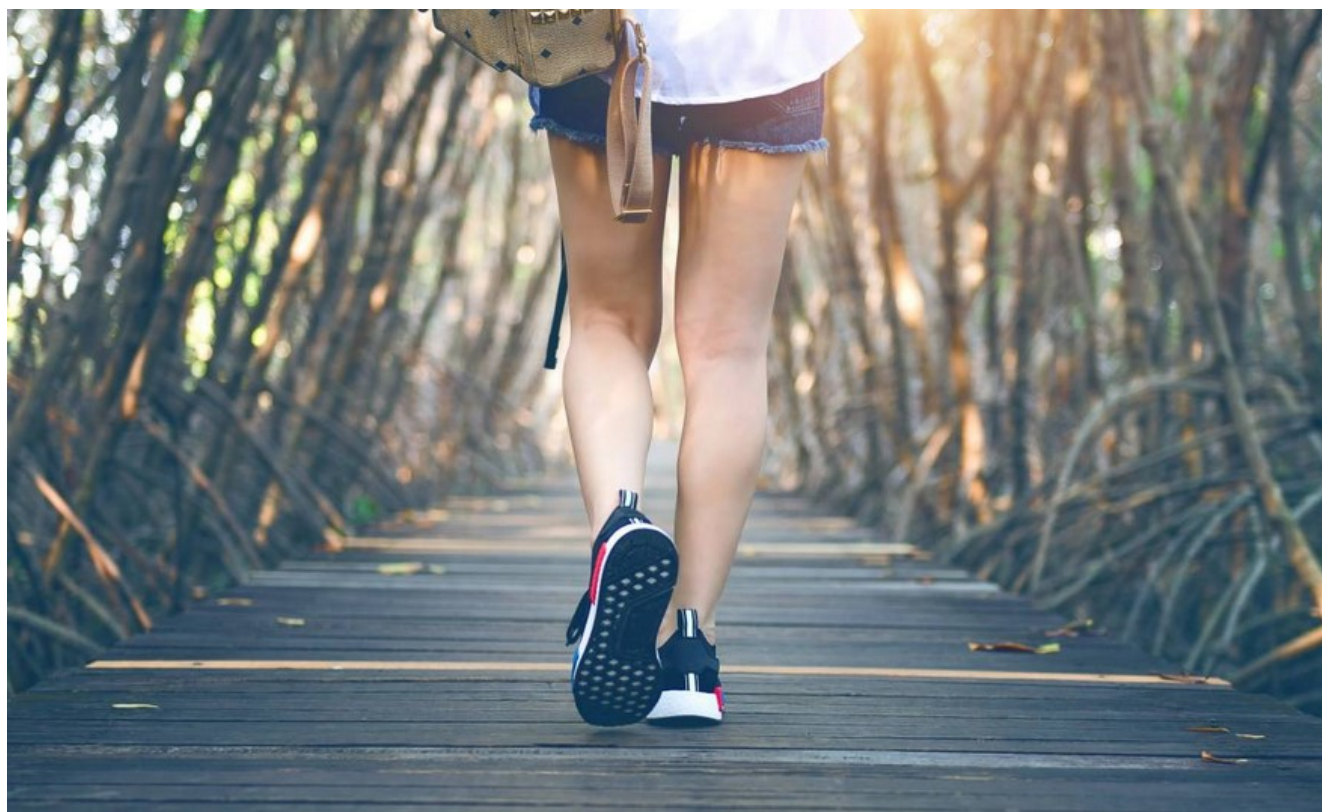


Olvida los 10.000 pasos, esto es lo que debes hacer para cuidar tu salud al caminar

Los 10.000 pasos al día no son necesarios para cuidar nuestra salud caminando. Sin embargo, cómo distribuimos los paseos sí que influye.

Todos hemos escuchado alguna vez eso de que es necesario hacer **10.000 pasos al día** para tener una buena salud cardiovascular. La mayoría hemos oído también que es un mito. Sin embargo, gran parte de esa mayoría seguimos queriendo alcanzarlos. Ya no se trata de si es verdad o no. Es un reto, una competición contra nosotros mismos. El problema es que, según un estudio publicado recientemente por un equipo internacional de científicos, la cantidad de pasos es algo secundario. Lo que importa es **cómo distribuimos esos pasos a lo largo del día**.



Muchas personas, para alcanzar esos 10.000 pasos al día, utilizan **smartwatches y pulseras fitbit**, que les ayudan a medir cuánto caminan a lo largo de toda una jornada. Los pasos para ir del salón al baño también cuentan. Todo suma hasta llegar a la cifra de oro. Por desgracia, esto no es demasiado eficaz si tenemos en cuenta los resultados del estudio mencionado. En él se demuestra que, para cuidar la salud cardiovascular y metabólica, lo ideal es realizar **varias caminatas de al menos 10-15 minutos al día**.

Esto significa que puede ser mejor hacer solo 6.000 pasos distribuidos en caminatas largas que 15.000 a base de paseos pequeños o desplazamientos por la oficina. El estudio tiene algunas **limitaciones** que veremos más adelante, pero también ciertas fortalezas que animan a seguir investigando en esta dirección.

¿Por qué no es necesario hacer 10.000 pasos al día?

En realidad, el mito de los 10.000 pasos al día viene de una estrategia de marketing. En 1965, una compañía japonesa lanzó un podómetro (un aparato para contar pasos) llamado **Manpo-kei**. Esto, en japonés, significa **medidor de 10.000 pasos**. Se eligió ese nombre por el simple motivo de que el **kanji japonés** que representa el número 10.000 (万) tiene cierto parecido con una persona caminando. No se basaron en ningún estudio científico ni recomendación sanitaria. Simplemente eligieron el número que les daría más juego publicitario.

A pesar de que esta compañía en ningún momento hizo por asegurar que esa fuese una cantidad de pasos recomendada, muchos consumidores lo entendieron así. Nació la idea equivocada de que todos deberíamos caminar 10.000 pasos al día para estar más sanos y la bola de nieve fue creciendo y creciendo hasta llegar a nuestros días.

¿Cuántos pasos son necesarios en realidad?

Hay multitud de estudios que han intentado comprobar si realmente deberíamos caminar 10.000 pasos al día. La inmensa mayoría coinciden en que esta **no es una cifra de oro** y que son otros muchos factores los que nos ayudan a cuidar de nuestra salud. Por ejemplo, bastan muchísimos menos pasos si la caminata es cuesta arriba o por escaleras.

Ahora, además, sabemos que la duración de los paseos es muy importante. Estos científicos lo comprobaron tras analizar los datos de **33.000 personas de entre 40 y 79 años** registradas en el Biobanco de Reino Unido. Todos los participantes eran medianamente sedentarios, **sin llegar a los 8.000 pasos diarios**, y no tenían enfermedades previas que pudiesen influir en los resultados, como el cáncer o las afecciones cardiovasculares.

Todos ellos tuvieron que usar un **rastreador de actividad física durante una semana**. Finalizado ese tiempo, se registraron los datos y se les hizo un seguimiento durante una década. Así, se vio que aquellos que daban la mayoría de sus pasos diarios en periodos de **10 a 15 minutos** tenían aproximadamente un 4 % de probabilidades de experimentar un evento cardiovascular en la década siguiente. En cambio, aquellos que dieron la mayoría de sus pasos en periodos de **menos de 5 minutos** tenían un riesgo aproximadamente un 9 % más alto de sufrir un incidente cardiovascular futuro.

Son cifras que pueden parecer pequeñas, pero resultan significativas. Además, crecen mucho cuando se tiene en cuenta a los participantes más inactivos. Y es que, para aquellos que caminaban **menos de 5.000 pasos al día**, los episodios más largos de caminata se asociaron con una mortalidad hasta **un 85 % menor** en comparación con las caminatas más cortas.

¿Cuáles son las limitaciones?

La primera limitación es que este es un **estudio observacional**. Se ha encontrado una correlación entre las caminatas largas y el mejor pronóstico cardiovascular. No obstante, no se han estudiado las causas. Por otro lado, el periodo de tiempo durante el que se midió la actividad física fue **bastante corto**. Los propios autores reconocen estas limitaciones, por lo que insisten en que los resultados se deben leer con cautela. Pero también justifican que son suficientemente relevantes para seguir estudiando. Es algo con lo que están de acuerdo otros expertos, pues consideran que, con más de 30.000 participantes, las conclusiones son interesantes, de modo que se deberían hacer ensayos clínicos en los que esas limitaciones desaparezcan.

Además, sí que hay algunas hipótesis sobre las causas. Por ejemplo, podría ser que al poner a trabajar el corazón durante más tiempo se produzca un **aumento saludable del flujo sanguíneo**. También podría mejorar la **sensibilidad a la insulina**.

¿Qué dicen otros estudios sobre abandonar los 10.000 pasos y centrarnos en la duración de los paseos?

Varios estudios coinciden en que **la duración de los paseos es esencial**. Generalmente, señalan lo mismo que este. Cuanto más largo sea el paseo, mejor. Llegar a los 10.000 pasos al día no es indispensable.

Sí que hay algunos que dicen lo contrario. Básicamente, que son mejores paseos cortos y rápidos en comparación con paseos largos y más tranquilos. No obstante, es posible que en este

caso sea **la velocidad** la que influye. De nuevo, se pone al corazón a trabajar. Por eso, estos paseos largos, aunque no es necesario que se hagan corriendo, deberían hacerse a una velocidad algo más alta de la que solemos emplear para un paseo tranquilo.

Sea como sea, lo que está claro es que **no hay que llegar a los 10.000 pasos**. Es un kanji monísimo, pero más allá de eso no hay ninguna ciencia que respalde que debamos ponernos tal cifra como reto.

Fuente: [hipertextual](#).