



SALUD **QUEME CALORÍAS Y MEJORE SU HUMOR**

CAMINAR, EL MEJOR EJERCICIO DEL MUNDO

Ni machacarse en el gimnasio ni correr una maratón ni sudar la gota gorda en intensas clases de aeróbic. Una reciente investigación ha demostrado que lo mejor para prevenir enfermedades cardiovasculares y tener un mejor estado de salud general es, simplemente, andar. ¡En marcha!

por María Corisco

“Haga ejercicio”. La recomendación, de tan oída en la consulta, se vuelve ruido sordo, runrún de fondo, letanía. Arrellanados en el sofá o en el sillón de orejas, pensamos en ejercicio y nos imaginamos sudando la gota gorda en el gimnasio, trotando y jadeando en el parque al borde de la hipoglucemia, dejándonos la lengua fuera en una tortuosa sesión de aeróbic... Craso error: cuando los médicos nos dicen que levantemos el trasero y nos movamos, no están esperando que nos convirtamos en atletas; será suficiente con que incorporemos a nuestra vida el que muchos facultativos consideran el mejor ejercicio del mundo: caminar.

“Hace ya algún tiempo que los médicos hemos convenido que lo más adecuado para una persona es andar. Mejor dicho, caminar, porque no se trata de ir paseando y viendo escaparates. En realidad, lo que nosotros queremos es que sea una práctica continuada, sostenida, fácil de realizar”, explica el doctor Leandro Plazas, presidente de la Fundación Española del Corazón. Y, para ello, hay que ser prácticos: “Tal vez la natación sea más completa, en el sentido de que mueves todos los músculos y el cuerpo no se resiente si hay problemas en las articulaciones,

pero es obvio que no todo el mundo puede ir a nadar todos los días. En cambio, todos podemos sacar tiempo para caminar”, añade el doctor Plazas.

El médico habla desde su especialidad, la cardiología. Los expertos en patología cardiovascular se dieron cuenta hace años de que, en personas que ya habían sufrido un infarto, “la actividad física, regulada por el médico y adecuada a cada caso en particular, aumentaba la supervivencia”. Pero siempre quedaban dudas, en ciencia hay que demostrar todo, sobre las bondades del ejercicio en personas sanas. “Y, más en concreto, sobre qué tipo de ejercicio sería el más adecuado para ellas. Pues bien, recientemente se ha publicado un trabajo científico que señala que lo mejor es caminar”.

DEMOSTRADO. La investigación a la que alude, publicada en la revista *PLoS ONE*, ha sido dirigida por el doctor Hans Savelberg, de la Universidad de Maastricht (Países Bajos), y estaba orientada a valorar cómo el ejercicio podía influir en los niveles de insulina y de colesterol en sangre. Para el trabajo, dividieron a los voluntarios en tres grupos; el primero de ellos no debía realizar ningún ejercicio, el se-

gundo tenía que practicar una hora diaria de deporte intenso, y el tercero debía caminar dos horas al día. Los peores resultados, como era de esperar, se dieron en el grupo de los sedentarios. Lo curioso fue que quienes obtuvieron mayores beneficios en su salud no fueron los que se machacaron en el gimnasio, sino los que sencillamente caminaron.

¿De qué manera la caminata puede mejorar la salud cardiovascular? En primer lugar, disminuye nuestros factores de riesgo; pensemos que la arteriosclerosis, una patología en la que se van acumulando depósitos de grasa en nuestras arterias, no tiene cura: las arterias se van estrechando hasta que la obstrucción es tan grande que puede provocar un infarto, ya sea en el corazón o en el cerebro. Según el doctor Plazas, “dado que no se cura, y que la enfermedad prosigue, hay que prevenir, y los principales factores de riesgo, además del tabaquismo, son la hipertensión, el colesterol LDL elevado y la diabetes. Lo que estamos viendo es que caminar disminuye la presión arterial, disminuye también el colesterol LDL -y eleva ligeramente el colesterol HDL, el bueno-, y, por último, contribuye a mejorar los niveles de insulina”.

Por otro lado, también se ha comprobado que facilita la apertura de nuevas vías, de pequeños capilares que favorecen la circulación de la sangre en esas zonas que tenían un menor riego debido a la obstrucción.

Pero las ventajas de caminar se extienden más allá de los problemas coronarios. El doctor Pedro Manonelles, presidente de la Federación Española de Medicina del Deporte, señala que “todos los ejercicios, en principio, tienen sus ventajas e inconvenientes. Por eso, lo importante es que los beneficios que reporta su práctica superen los posibles inconvenientes”. Así, por ejemplo, la actividad física es muy útil para una persona que tenga una patología osteoarticular en las rodillas o en la cadera, “pero si sobrecargamos esas zonas le estaremos perjudicando. Para estas personas caminar es el patrón modelo de ejercicio”, asegura Manonelles.

PIERDA PESO. También lo es, asegura, para las personas que necesitan adelgazar: “Quienes quieren reducir peso deberán reducir su ingesta de calorías e incrementar el gasto calórico. Aumentar este gasto mediante el ejercicio se consigue utilizando los depósitos de grasa, y para ello se recomienda que se hagan ejercicios de larga duración. Pero seamos realistas: es implantable que pidamos a una persona sin una buena aptitud física que corra todos los días durante una hora. Ahí es donde la caminata cumple su función”, afirma Manonelles.

Porque, además, contrariamente a lo que a menudo se piensa, “no es cierto que por sudar más y hacer un ejercicio más intenso se adelgace más. La energía que se obtiene de un ejercicio de alta intensidad normalmente proviene del glucógeno, y la utilización del glucógeno no implica prácticamente utilización de las grasas, que es lo que se pretende eliminar. Para quemar grasas corriendo hay que correr mucho, y no todo el mundo puede hacerlo”, concluye el doctor.

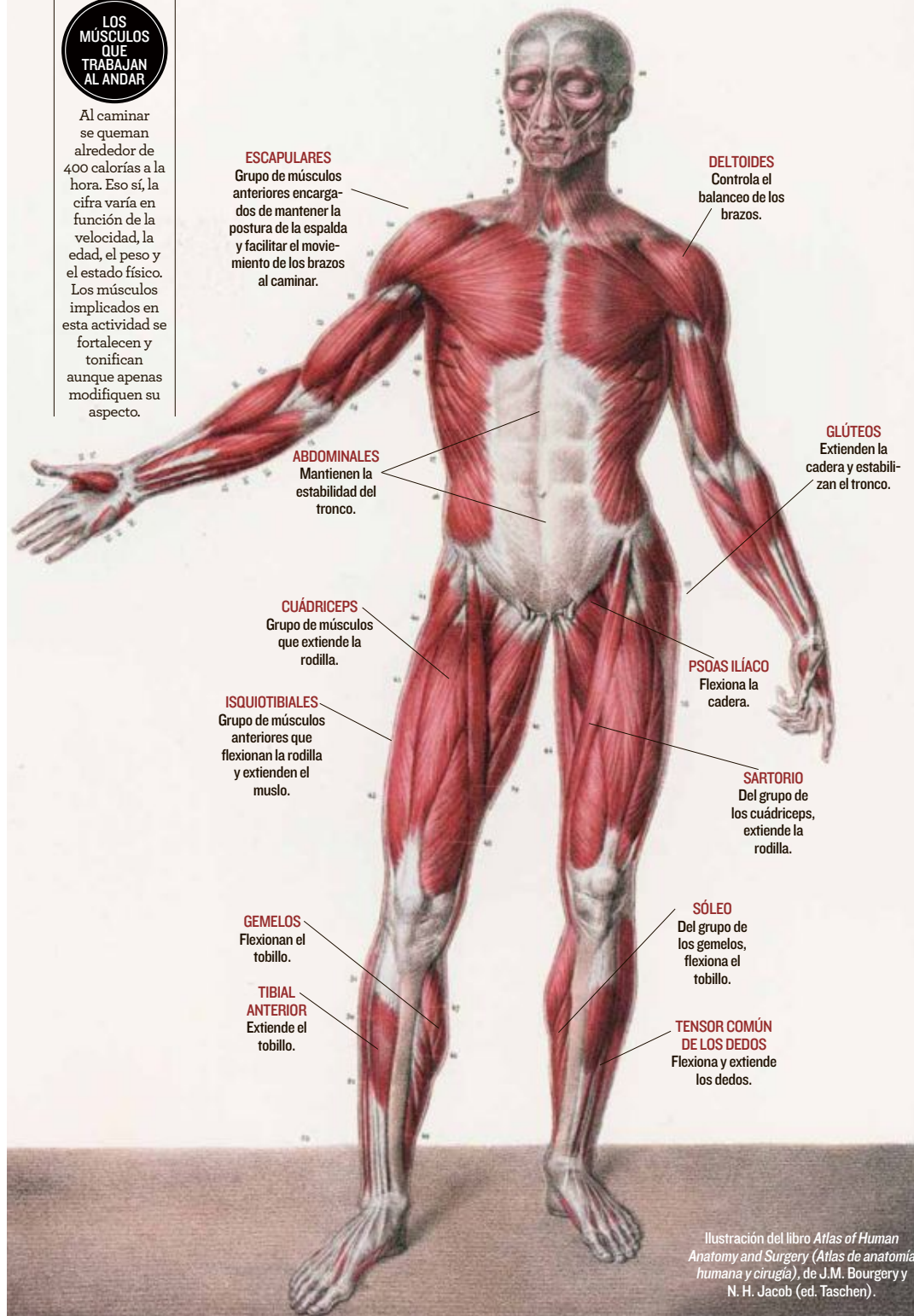
Y, es más, correr o hacer un ejercicio físico muy intenso puede terminar pasándonos factura. Y no sólo en lo que se refiere a las articulaciones sino, nuevamente, a la salud cardiovascular. “Los problemas médicos que aparecen en relación con la práctica de deporte suelen relacionarse con la intensidad del esfuerzo. Cuanto más alta sea esta intensidad, mayor riesgo de tener un incidente cardíaco, generalmente coronario. En cambio, caminar es un ejercicio de grado moderado en el que no hay este riesgo”, señala el doctor Manonelles.

Por su parte, el doctor Plaza alerta a quienes deciden empezar a correr de forma intensa y sin preparación previa: “Deberían hacerse antes un reconocimiento para ver si tienen una lesión cardíaca o arteriosclerosis: un corazón a 140 pulsa-



LOS MÚSCULOS QUE TRABAJAN AL ANDAR

Al caminar se queman alrededor de 400 calorías a la hora. Eso sí, la cifra varía en función de la velocidad, la edad, el peso y el estado físico. Los músculos implicados en esta actividad se fortalecen y tonifican aunque apenas modifiquen su aspecto.



ESCAPULARES
Grupo de músculos anteriores encargados de mantener la postura de la espalda y facilitar el movimiento de los brazos al caminar.

DELTOIDES
Controla el balanceo de los brazos.

ABDOMINALES
Mantienen la estabilidad del tronco.

GLÚTEOS
Extienden la cadera y estabilizan el tronco.

CUÁDRICEPS
Grupo de músculos que extiende la rodilla.

PSOAS ILÍACO
Flexiona la cadera.

ISQUIOTIBIALES
Grupo de músculos anteriores que flexionan la rodilla y extienden el muslo.

SARTORIO
Del grupo de los cuádriceps, extiende la rodilla.

GEMELOS
Flexionan el tobillo.

SÓLEO
Del grupo de los gemelos, flexiona el tobillo.

TIBIAL ANTERIOR
Extiende el tobillo.

TENSOR COMÚN DE LOS DEDOS
Flexiona y extiende los dedos.

Ilustración del libro *Atlas of Human Anatomy and Surgery (Atlas de anatomía humana y cirugía)*, de J.M. Bourguery y N. H. Jacob (ed. Taschen).

ciones tendrá que trabajar mucho más, pedirá mucha más sangre y, si las arterias están obstruidas, se estará en riesgo de sufrir una muerte súbita”.

Aún hay más: cada vez es mayor el consenso a la hora de recomendar que las personas con problemas neurodegenerativos caminen. Así, el doctor Carlos Tejero, vocal de la Sociedad Española de Neurología, explica que “los neurólogos aconsejamos a las personas con enfermedad cerebrovascular que caminen, y también a aquellos con Parkinson o Alzheimer. En el Parkinson se produce un trastorno en la capacidad de movimiento, y necesitamos que nuestros pacientes anden para prevenir la atrofia muscular”.

En el caso del Alzheimer, hay datos que refieren que aquellos enfermos que están ingresados en residencias donde hay programas de ejercicio físico evolucionan mejor: “Los que practican una actividad física llegan más tarde a la fase de dependencia total. Por otra parte, mientras se realiza el paseo, se puede hacer un cierto ejercicio intelectual: el acompañante puede pedir al enfermo que piense en el recorrido que van a seguir, que reconozca los espacios...”, añade Tejero.

MEJORE SU HUMOR. La mejora del estado anímico es otro de los alicientes que pueden animar a ponerse en marcha. En la Universidad de Stirling (Escocia) se han realizado trabajos de los que se desprende que caminar ayuda a combatir algunos síntomas de la depresión. Y según el doctor José Miguel Gaona, psiquiatra y autor del libro *Endorfinas, la hormona de la felicidad* (ed. La Esfera de los Libros), aunque parece que, cuanto más intenso es el deporte, mayor es la liberación de endorfinas, “no es preciso machacarse. Es suficiente con 20 minutos de ejercicio moderado por la mañana y otros tantos por la tarde para conseguir una mejoría en el estado de ánimo”.

Llegamos así a la última cuestión: ¿cuánto tiempo debe durar una caminata para que se considere eficaz en términos de salud? No hay consenso. En principio, todos los expertos coinciden en que el primer objetivo es que incorporem el caminar a nuestra rutina: “Puede ser algo tan sencillo como bajarnos del autobús dos paradas antes, o dejar el coche aparcado a unas cuantas manzanas del trabajo”, señala el doctor Plaza. “En un primer momento se pueden hacer varios paseos al día, para evitar que quien no está muy en forma se canse en exceso”, apunta el doctor Manonelles. Pero lo ideal, al menos según la Fundación Americana del Corazón, es que, si se quiere obtener el máximo beneficio de este ejercicio, se camine una hora diaria, a paso ligero y mantenido. Lo único que hace falta es encontrar ese rato y tener la voluntad de invertirlo en nuestra salud. ❖