



O.J.D.: 179285
E.G.M.: 816000
Tarifa: 31610 €
Área: 2268 cm2 - 200%

LA VANGUARDIA

Fecha: 21/05/2013
Sección: PORTADA
Páginas: 1,22-23



GETTY

¿Caminas
o corres?
Todo tiene
sus ventajas...

TENDENCIAS 22 Y 23

Cuidar la salud paso a paso

JOSEP CORBELLA
Barcelona

Imaginen la escena, cualquier mañana de domingo, en un camino de montaña. Un corredor adelanta a un caminante y, mientras levanta educadamente la mano para saludar, piensa: "a tres por hora, la salud no mejora". El caminante, por su parte, contesta educadamente al saludo y piensa: "correr sin mesura, lesión segura".

¿Cuál de los dos dirían que tiene razón? Para la salud, ¿es mejor correr o caminar? La respuesta, según los escasos estudios científicos que han analizado esta cuestión y según los especialistas entrevistados para este reportaje, es que depende.

Depende de qué aspecto de la salud se quiera cuidar y depende del estado físico y de las preferencias de cada persona. Lo que es mejor para una persona físicamente activa, que dispone de poco tiempo y que disfruta de descargas masivas de endorfinas no será lo más adecuado para otra persona que ha llevado una vida

sedentaria, que tiene sobrepeso y a quien el médico acaba de recomendar que haga ejercicio.

Si se mira únicamente la salud cardiovascular, tanto correr como caminar son altamente beneficiosos, según un estudio que ha analizado datos de más de 33.000 corredores y 16.000 caminantes de EE.UU. sobre un periodo de seis años. El estudio, liderado por el Laboratorio Nacional Lawrence Berkeley de California, es el más amplio que se ha realizado hasta la fecha comparando los beneficios de los dos tipos de ejercicio. Según los resultados presentados en abril en la revista *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology*, los beneficios cardiovasculares de correr y de caminar son similares si la distancia recorrida es la misma.

"Si uno piensa en clave calvinista -cuanto mayor es el esfuerzo, mejores son los resultados-, creará que correr es más beneficioso", ha declarado Paul Thompson, coautor del estudio, a la revista *American Medical News*. Y es cierto que, "cuanto más rápido se va, más rápido se obtienen resultados; pero ir a un ritmo lento

y constante nos acaba llevando al mismo punto".

El estudio ha detectado que tanto correr como caminar reducen el riesgo de desarrollar hipertensión, exceso de colesterol, diabetes o una enfermedad coronaria en los seis años siguientes. El mayor beneficio se observa con el riesgo de diabetes, que se reduce alrededor de un 12% con ambas actividades. Para el colesterol, la hipertensión y la enferme-

dad coronaria, es un poco mejor caminar (con una reducción de riesgo de entre 7% y 9,3%) que correr (entre 4,2% y 4,5%).

Pero en ambos casos el beneficio aumenta cuanto mayor es la distancia recorrida. "Si el gasto de energía es equivalente, un ejercicio moderado como caminar y un ejercicio vigoroso como correr producen reducciones de riesgo similares", concluyen los investigadores. Estos resultados

demuestran que uno no necesita esforzarse en ir muy rápido para reducir de manera significativa su riesgo cardiovascular.

Dado que cuando se corre se suele consumir aproximadamente el doble de energía que cuando se camina, "para conseguir los mismos efectos, hay que pasar el doble de tiempo caminando que corriendo", explica Enric Subirats, especialista en medicina interna del hospital Transfronterer

Conclusión del mayor estudio que ha comparado los dos tipos de

CAMINAR

¿Qué es



BUENA VISTA / GETTY

ME GUSTA CAMINAR

Andar para volver a los orígenes...

ANÁLISIS

Silvia Angulo



Durante siglos, el hombre nunca ha dejado de caminar. Y sigue haciéndolo, ahora en menor medida, porque no es tan necesario como antaño. Atrás quedan las grandes marchas a pie de aventureros que llevaron a descubrir nuevos territorios o que pusieron en el mapa rutas y senderos.

Los medios de transporte mo-

dernos han suplido esta necesidad básica, casi tribal. Los pies sirven para llevarnos hasta la parada más cercana de metro o autobús o nos ayudan a conducir un vehículo, convirtiéndose en algo superfluo, casi en un estorbo para muchas personas. La sociedad parece haberse olvidado de los beneficios que tiene el caminar encomendándose a emociones físicas más arriesgadas y vigorosas. Y si antes correr era de cobardes, ahora que está tan de moda, muchos creen que el

caminante es un pusilánime incapaz de grandes metas.

En *Elogio del caminar* David Le Breton recuerda que andar es a menudo un rodeo para reencontrarse con uno mismo. Sostiene que la marcha a pie es una apertura al mundo. Los sentidos se agudizan. La vista ve cosas que antes habían pasado desapercibidas y los oídos escuchan sonidos que eran casi imperceptibles. Abre la mente y ayuda a reflexionar. Sirve para poner orden mental en un momento en

En el silencio de la caminata, sin ahogos ni cronómetros, reaparecen reflexiones que las prisas ahogaban

que las prisas y la aceleración invaden la vida cotidiana. Así también lo han expresado filósofos como Rousseau o Nietzsche, que aseguraron que las mejores

ideas y reflexiones surgían de la tranquilidad que experimentaban al deambular o salir a caminar.

Porque de una jornada de marcha a pie se aprende. No sólo por el hecho de forzar los músculos, los pies y poner a trabajar el cuerpo rígido por horas de trabajo y sedentarismo. Se aprende de la soledad, de los pensamientos que a lo largo del día se van acumulando y que en una jornada laboral se tiende a desechar porque no hay tiempo para tenerlos en cuenta. Mientras un pie adelanta al otro, en el silencio de la caminata, reaparecen estas reflexiones que las prisas ahogaban. Sin ahogos ni cronómetros a los que superar. Sólo caminar por el placer de caminar.

LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Reducción del riesgo de desarrollar trastornos de salud

FUENTE: 'Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology'

Exceso de colesterol		Hipertensión		Diabetes		Enfermedades coronarias	
Caminar	-7,0%	Caminar	-7,2%	Caminar	-12,3%	Caminar	-9,3%
Correr	-4,3%	Correr	-4,2%	Correr	-12,1%	Correr	-4,5%

de Puigcerdà. "Una buena opción es correr los días que tenemos poco tiempo y caminar los días que tenemos más".

Un caso particular es el de las personas con exceso de peso, especialmente si no están acostumbradas a practicar actividad física, advierte el cardiólogo Josep Brugada, director médico del hospital Clínic. En estos casos recomienda "primero caminar; después, a medida que mejora el esta-

do físico, se puede iniciar un trote suave e ir aumentando el ritmo progresivamente".

Brugada recuerda que, para un máximo beneficio cardiovascular, conviene alcanzar entre 120 y 140 pulsaciones por minuto durante 45 minutos. Por lo tanto, si se prefiere caminar que correr, conviene hacerlo a un ritmo lo bastante vivo para ejercitar el sistema cardiorrespiratorio.

Más allá de la salud cardiovas-

cular, cuando se analiza cómo afecta la actividad física a las articulaciones, "no hay duda que caminar es mejor que correr", señala el traumatólogo Rafael González-Adrio, especialista en rodilla y cadera y director de la Adrio Clínic en el centro médico Teknon. González-Adrio recuerda que al correr las articulaciones de las piernas soportan una carga de entre dos y tres veces el peso corporal a cada paso. Lo cual ex-

plica que las personas que corren tengan un riesgo más alto de desarrollar artrosis al cabo de los años que las que caminan.

Pero si, en lugar de centrarse en las articulaciones, se analizan los efectos sobre el estado de ánimo, correr parece ser mejor que caminar. Ambos ejercicios mejoran el riesgo sanguíneo del cerebro, favorecen el rendimiento intelectual, ayudan a preservar la memoria en personas mayores y reducen el riesgo de ictus y de Alzheimer. Sin embargo, las actividades físicas intensas y sostenidas, como correr, proporcionan una sensación de bienestar psicológico -el *runner's high*, o euforia del corredor- a la que no se puede acceder caminando. "Tengo pacientes con artrosis de rodilla que siguen corriendo porque para ellos tiene un efecto antidepressivo", explica el reumatólogo Jordi Monfort, del hospital del Mar. "Caminar sería mejor para sus articulaciones, pero no les proporciona el mismo bienestar".

De modo que, una vez vistos los argumentos a favor y en contra de caminar y de correr, ¿cuál de los dos protagonistas de la pri-

mera escena dirían que tiene razón, el caminante o el corredor? La conclusión que se desprende del estudio del Laboratorio Nacional Lawrence Berkeley es que se puede elegir. Para quien prefiera caminar, está bien caminar. Pa-

VANTAJAS DE CORRER
Aporta beneficios cardiovasculares rápidos y un gran bienestar psicológico

VANTAJAS DE CAMINAR
Es tan saludable para el corazón como correr y no daña las articulaciones

ra quien prefiera correr, está bien correr. Ambos son igualmente beneficiosos. Y cualquiera de los dos es mejor que quedarse sin hacer nada.●

ENCUESTA: ¿QUÉ ES MEJOR PARA LISTED, CAMINAR O CORRER?
www.lavanguardia.com

ejercicio: la distancia recorrida es más importante que la velocidad

O CORRER mejor?



JUJI KOTANI / GETTY

ME GUSTA CORRER

... siempre que el origen no fuera correr

ANÁLISIS

Miquel Molina



Somos lo que somos porque corremos. El proceso de selección natural que permitió sobrevivir a los australopitecos que podían correr (y, por lo tanto, cazar y huir de los depredadores) propició el aspecto que ahora tiene nuestra especie. De no ser por los cambios operados en la anatomía por la necesidad de correr, ahora ten-

driamos un cuerpo más simiesco. Estas son las conclusiones de un estudio efectuado por biólogos y antropólogos de las universidades de Utah y Harvard sobre el origen del desplazamiento a la carrera.

Es una hipótesis sugerente, incluso revolucionaria: según esta teoría, correr sería un signo de civilización y no una excentricidad más de nuestro tiempo. Y, en consecuencia, el auge de las carreras populares registrado a partir de los setenta respondería a un de-

seo de recuperar las sensaciones más intrínsecamente humanas. Eso dejaría en segundo plano las motivaciones apuntadas en los últimos tiempos por escritores metidos a corredores, resumidas en la tan literaria figura de la huida a ninguna parte. No es una fuga, sino un puro reencuentro.

¿Qué corredor no ha sentido esa sensación de volver a estar consigo mismo cuando por fin ha podido calzarse las zapatillas y salir a trotar? Al hacerlo, no se huye del trabajo o de las preocupacio-

Correr fue esencial para la evolución humana: de ahí la sensación de plenitud que se tiene en carrera

nes: se regresa a la condición natural del australopiteco que acabó desarrollando unos tendones de Aquiles que le servían para desplazarse más rápido.

Esa vuelta a la esencia se confirma con el éxito de las carreras de montaña. Lo que hasta hace poco era visto por los excursionistas tradicionales como una forma de perversión urbana se revela hoy como una festiva reconciliación del *Homo sapiens* con la naturaleza. ¿Hay algo más natural que correr por el monte? La imagen armónica de Kilian Jornet o de los jóvenes kenianos deslizándose por las laderas con una asombrosa economía de esfuerzos es la evidencia de que el cuerpo humano sólo llega a la plenitud cuando se desplaza lejos del asfalto.

Si a todo eso se añade que correr permite incumplir esa norma que obliga a tener siempre los dos pies en el suelo, se entenderá por qué el *running* está de moda.