



## Andar, correr: sí, gracias

**VÍCTOR ABASCAL ACEBO**  
TÉCNICO SUPERIOR DEPORTIVO

**A**ndar y correr son las dos acciones más naturales del ser humano. Desplazarse es la esencia de la vida animal. El progreso nos ha colmado de artilugios para que nuestra vida diaria se desarrolle de una forma más cómoda y placentera y por lo tanto menos dinámica: Escaleras mecánicas, ascensores, coches, mandos a distancia, la televisión, el ordenador, etc.; si no hacemos un correcto uso de los mismos, pueden provocar sin duda una limitación del ejercicio. En consecuencia, un aumento de peso, que progresivamente nos vaya conduciendo a un estado de obesidad. En España, por ejemplo, existe un porcentaje de obesidad del 15% y con algún grado de sobrepeso, más del 35%. Esta preocupante situación conlleva además que aproximadamente el 7% del presupuesto de la sanidad, unos 2.500 millones de euros, tenga que ser

destinado a esta enfermedad. Podría decirse que el sedentarismo, como factor de riesgo que es, puede conducir a otros factores de riesgo tales como la propia obesidad, la hipercolesterolemia, la hipertensión, la diabetes, etc.

El ser humano tiene la capacidad de decidir y por lo tanto, en nuestra vida diaria, podríamos prescindir, al menos en parte, de algunas de las comodidades con que nos 'obsesquía' el mundo del progreso: Cuando tomamos el autobús, apearnos una o dos estaciones antes, no subir en ascensor o bajarnos un par de pisos antes y hacer el resto por las escaleras, hacer uso del coche cuando realmente sea necesario o aparcarlo un poco lejos del destino, sentarnos ante la televisión o el ordenador el menor tiempo posible y en definitiva, proceder de la manera más activa y dinámica posible en nuestra vida diaria.

Pero el tiempo de ocio tiene unas posibi-

lidades muy positivas para que, parte de él, pueda ser empleado para el beneficio de nuestra salud. Andar ligero o correr lento son actuaciones ideales para prevenir la obesidad y sus consecuencias. Es un ejercicio ideal porque no necesita instalaciones, no hay que aprender y se puede realizar en el horario más conveniente. Unas zapatillas con buena amortiguación, flexibles y sensación de comodidad y una vestimenta, al ser posible de algodón, sobre todo las prendas que contacten directamente con la piel (camiseta, braga del pantalón, y calcetines), a fin de que exista una buena transpiración, es el equipaje básico que se necesita para ejercer la actividad. Zonas donde domine la flora, con piso de hierba o terroso, exentas de tráfico y sin contaminación, serían las predilectas. Andar a ritmo ligero tiene un gasto calórico de casi 200 kilocalorías/hora y correr lento, unas 600, es decir, tres veces más (debido a que la carrera tiene, además, una fase de suspensión, que requiere un esfuerzo adicional importante).

Es fácil comprender que si actuamos en la vida diaria evitando ciertas comodidades y dedicando una hora de nuestro ocio a andar o correr en la forma indicada, y cuidamos de que nuestra alimentación sea sana y equilibrada, estaremos dando un paso muy importante en la prevención de nuestra salud.