

 Vida sana

Caminar, el ejercicio más fácil

Puedes practicarlo al aire libre, solo o acompañado, y no importa la edad, porque es de los pocos ejercicios que se recomiendan a todos. Sal a la calle, mira hacia delante y no pierdas el paso... Con una buena caminata todos los días te sentirás como nuevo.

Que de dónde vas a sacar tiempo para poder salir a andar? A lo largo del día hay muchos momentos que te pueden valer. En las primeras horas de la mañana, si te gusta madrugar; al mediodía, si eres de los que comen algo rápido en la oficina; o a media tarde, si quieres aprovechar el solcito de la primavera. Es el ejercicio más fácil de hacer y el más beneficioso para la salud. Y encima, ¡es muy económico!

CUÁNTO, DÓNDE Y CÓMO

Dependerá de las posibilidades y el estado físico de cada uno. En general, un buen paseo puede durar entre una hora y una hora y media, tanto si es seguido como si se hace fraccionado en medias horas o en cuartos. Pero, eso sí, hay que caminar a buen ritmo, y no vale pararse a mirar escaparates. En los casos en los que exista algún problema cardiológico, es mejor hacerlo despacio, para no sobrecargar al

4 EXCUSAS TONTAS QUE NO TE SIRVEN

“No tengo tiempo”

Todos sacamos tiempo para hacer aquello que realmente nos interesa. Además, un programa de ejercicio puede acoplarse a todos los horarios e incluso fraccionarse.

“No tengo energía para hacer ejercicio”

Cuanto más entrenado estés físicamente, menos cansancio y más energía y ganas de hacer cosas

tendrás. Es la actividad física la que te proporcionará la energía que necesitas, además de un buen estado de forma.

“Nunca me ha gustado el deporte”

La clave, entonces, es buscar una actividad que te divierta y te produzca placer. No se trata de sufrir ni torturarse. Si no te gusta caminar, haz gimnasia o da clases de baile.

“Soy demasiado mayor”

Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio. Sobre todo, algo tan fácil como andar. Pero, si quieres completarlo con otra actividad, tienes que ir a tu médico para que, de acuerdo a tu estado físico y salud, te aconseje cuál es la más indicada para ti y con qué frecuencia e intensidad debes practicarla.



► 1 Marzo, 2015

En forma ↩

corazón. Se recomienda practicarlo sobre una superficie llana y en buen estado, sin cargar peso (las compras, en otro momento) y aprovechando las horas de luz solar.

En cuanto al mejor ritmo para no fatigarnos, la respiración tiene que ser correcta, sin ahogo o falta de aire, y tenemos que procurar movilizar al mismo tiempo los sistemas circulatorio, respiratorio y osteo-musculoarticular.

Llevando un ritmo correcto, tras el paseo uno no se siente cansado, sino relajado y saludable.

CUATRO BUENOS MOTIVOS PARA SALIR A ANDAR

Previene la osteoporosis

El sedentarismo continuado es la causa más frecuente de osteoporosis o pérdida de masa ósea. Andar es su mejor antídoto, además de tomar calcio y vitamina D.

Fortalece el corazón

El paseo se convierte en el mejor medicamento para el corazón, la tensión y los procesos vasculares. Andar no crea resistencias ni demanda más circulación.

Reduce el colesterol

Una caminata diaria actúa de forma beneficiosa contra los niveles de colesterol en sangre, ya que ayuda a quemar parte de las grasas ingeridas con los alimentos.

Mejora la diabetes

Recientes estudios científicos han demostrado que la diabetes de aquellos enfermos habituados a caminar unas horas durante la semana, mejora.

