

EL TEMA DE LA SEMANA

Mejorar la salud paso a paso

Caminar disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, previene el inicio de la diabetes, libera tensiones, reduce el estrés e incluso ayuda a combatir el estreñimiento. Sin embargo, menos del 10 por ciento de la sociedad practica este ejercicio, en teoría, tan al alcance de todo el mundo

■ Parte anterior de la cadera

Tensor de la fascia lata
Provoca la abducción de cadera

Abductores internos
Provocan la abducción de la cadera

Cuádriceps
Participan en la extensión de la rodilla

■ Parte posterior de la cadera

Isquiotibiales
Provocan la extensión de cadera y participan en la flexión de rodilla

Tibial posterior
Provoca inversión (hacia dentro) del tobillo

Tibial anterior
Flexión dorsal (hacia arriba) del tobillo

Tríceps sural
Provocan la flexión plantar (hacia abajo) del tobillo y participan en flexión de rodilla

Peroneo lateral
Produce la eversion (hacia fuera) del tobillo

Fuente: Jorge López-Hermoso, fisioterapeuta

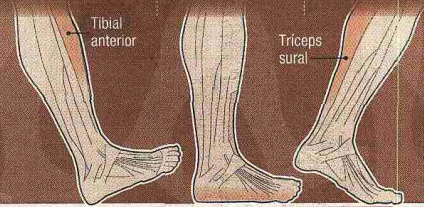
Infografía LA RAZÓN

■ Fases del paso

1º. El talón choca en el suelo con una flexión de tobillo, contrayéndose, por tanto, el tibial anterior

2º. Plantamos el pie en el suelo cargando todo nuestro peso en ese pie

3º. Apoyamos sólo los dedos y dejamos de tener contacto con el talón en el suelo provocando un acortamiento del tríceps sural



■ El gasto depende del peso individual



Un varón de 75 kilos puede quemar 230 kilocalorías si anda durante una hora a un ritmo suave de 4 km/h



Una mujer de 55 kilos sólo gastaría 185 kilocalorías a ese ritmo

Si ambos logran caminar durante esa hora a una velocidad de 6 km/h conseguirían consumir 330 y 270 kilocalorías respectivamente

■ Pasos y salud



Caminar deprisa ayuda al corazón

Celia Maza
Madrid

PASEAR MEDIA HORA AL DÍA MEJORA EL FLUJO SANGUÍNEO, PREVIENE LA OSTEOPOROSIS E INCLUSO AUMENTA LA ESPERANZA DE VIDA. Eso sí, hay que hacerlo de manera vigorosa para conseguir beneficios

Plantar a una persona si es capaz de andar durante 30 minutos al día puede resultar irrisorio, pero en la práctica ¿quién lo hace? En España, menos del 10 por ciento de la población. Muy pocos se benefician de esta actividad responsable de disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, mejorar el flujo sanguíneo y evitar la osteoporosis,

según Vicente Lahera, vicepresidente de la Sociedad Española de Arterioesclerosis.

Según un trabajo publicado en American Journal of Public Health, las personas que andan al menos cuatro horas por semana ven reducido su riesgo de muerte prematura en un 27 por ciento. Eso sí, las que lo hacen de forma vigorosa. Para obtener beneficios es necesario andar

de forma rápida. El ritmo habitual de una persona sana, de mediana edad, suele ser de cinco kilómetros por hora, es decir, 12 minutos por kilómetro.

En concreto, la revista Walking establece los 10.000 pasos diarios para mantener la salud. Por encima de los 12.000, se logra perder peso y si se superan los 17.000 ya se trabaja de forma muy eficaz la potencia aeróbica.

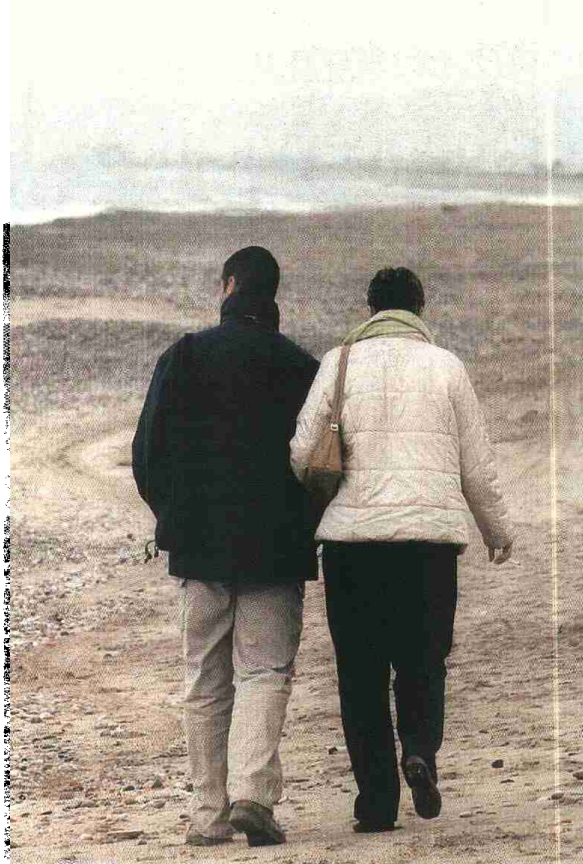
Como contarlos puede resultar tedioso, los especialistas consideran que la velocidad óptima es aquella en la que se puede hablar, pero no cantar. Respecto a la hora, también hay investigaciones que demuestran que la mejor es por la mañana, antes de desayunar.

El último ensayo clínico publicado en Annals of Internal Medicine ha estimado que caminar tres veces por

semana conserva la salud de las arterias, pero lo realmente novedoso es que los médicos han aprobado que este ejercicio resulta bueno aunque se realice sin ningún tipo de supervisión por parte de profesionales sanitarios.

«Se sabía que andar tres veces por semana en pistas de marcha experimentales ayudaba a los pacientes con oclusión arterial. Se quiso comprobar si caminar con regularidad libremente proporcionaba beneficios similares», explica Andrés Peña, especialista en Rehabilitación

EL TEMA DE LA SEMANA



POR ENCIMA DE LOS 12.000 PASOS DIARIOS, a un ritmo rápido, se logra perder peso

y Reumatología del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. Eso sí, especifica que el beneficio consistía en que «se empeoraba más lentamente», ya que andar no implica una recuperación inmediata o una curación de la patología.

Peña afirma que caminar también es bueno para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares porque reduce los niveles en sangre de grasas de baja densidad, como el colesterol «malo» que contribuye a formar las placas en las paredes arteriales. «El ejercicio, además, reduce el riesgo de producir trombosis al mover la circulación sanguínea», dice.

CALCIO Y OXÍGENO

En este sentido, Jorge López-Hermoso, fisioterapeuta, explica que caminar 30 minutos al día es la mejor manera de mantenerse en forma, ya que sólo con esto se consigue un mayor aporte de oxígeno a los pulmones y una mejora del condicionamiento cardiovascular de una persona. «Andar implica que llegue el oxígeno a los músculos, que éstos se muevan y así también lo hagan los huesos. El movimiento produce una cantidad de calcio suficiente para que se nutran y no se produzcan enfermedades como la osteoporosis», puntualiza López-Hermoso.

Por esto, los médicos piden a las personas mayores, sobre todo, que anden. Aparte del complemento de calcio que les prescriben es importante que su cuerpo también lo gene-

re como elemento fundamental para el sistema óseo.

Otro de los grupos que más se beneficia de dar paseos a un ritmo vigoroso son las personas con problemas de tensión. Peña asegura que el ejercicio disminuye la presión arterial, tanto la sistólica —«la alta»— como la diastólica —la cifra más baja—, preservando de este modo que se dañen las paredes de los vasos sanguíneos.

«En sujetos hipertensos ejercitan-tes ayuda a reducir la presión sangui-

Los diabéticos que andan diariamente disminuyen hasta en un 40% la tasa de mortalidad, según un estudio de investigadores de Estados Unidos

nea, de modo que éstos tienen menos probabilidades de morir que los hipertensos sedentarios. Se ha establecido que el ejercicio es más determinante, en sentido favorable, del riesgo de muerte que, en sentido negativo, lo son la propia hipertensión, el colesterol o el consumo de tabaco», afirma.

Sin embargo, aunque muchos estudios han mostrado los beneficios que aporta sobre la salud una caminata diaria, pocos han sido los que han valorado estos efectos en personas con diabetes tipo 2, la forma más leve de esta enfermedad que no re-

quiere necesariamente de insulina para su tratamiento, ya que puede controlarse con la dieta o fármacos orales.

Esta patología afecta a unos 135 millones de personas en el mundo y se estima que para el año 2025 sean 300 millones los afectados. Investigadores del Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas de Atlanta, de Estados Unidos, han llevado a cabo un trabajo con 2.896 adultos diabéticos con una edad media de 58,7 años. El 39,2 por ciento de estos sujetos tenía sobrepeso y el 32,4 por ciento eran obesos.

Comparados con las personas inactivas, aquellas que caminaban al menos dos horas por semana presentaron una reducción en la tasa de mortalidad por cualquier causa del 39 por ciento y por enfermedad cardiovascular del 34 por ciento. Los índices de mortalidad más bajos se observaron entre las personas que caminaban entre tres y cuatro horas semanales y para las que este ejercicio suponía un aumento moderado de la frecuencia cardíaca y la respiración. Entre estos sujetos la mortalidad disminuyó un 43 por ciento.

EDADES

Vicente Lahera, vicepresidente de la Sociedad Española de Arterioesclerosis, explica que el ejercicio reduce las cifras de presión arterial y los niveles de colesterol y triglicéridos. Asimismo, disminuye los niveles de glucosa en sangre, por lo que contribuye a un mejor control de la diabetes. «Los mecanismos responsables son múltiples y están relacionados con un retraso de la progresión de la enfermedad vascular aterotrombótica», puntualiza.

A pesar de todos estos beneficios, no todos los especialistas tienen tan claro que caminar sea tan gratificante en los jóvenes como lo es para las personas mayores. El motivo, la frecuencia cardíaca. Ricardo Ortega, médico de familia del Centro de Salud de Santa Barbara de Toledo, explica que ésta viene determinada por la cantidad de latidos por minuto que el corazón llega a alcanzar en el máximo esfuerzo y de la que nunca podrá llegar a pasar en condiciones normales. Se calcula restando a la cifra 220 la edad de la persona.

Para tener garantías de que el ejercicio que se está haciendo produce beneficios para la salud, el corazón debe trabajar, como mínimo, al 60 por ciento de la frecuencia cardíaca. «Una persona de 65 años, al que le correspondería, por tanto, una frecuencia cardíaca máxima teórica de 155 latidos por minuto, tendría que conseguir que su corazón trabajara por encima de 93 latidos por minuto cuando camina. Eso es algo que puede conseguir si lo hace deprisa en terreno llano o con pendiente ascendente. Sin embargo, el corazón de una persona de 30 años tendría que trabajar por encima de 114 latidos por minuto cuando camina y eso resulta muy complicado», dice.