

HÁBITOS SALUDABLES - Ejercicio moderado**Con 30 minutos al día, basta**

- **Un ejercicio suave aumenta la esperanza de vida y reduce el riesgo cardíaco hasta un 11 %**

BEATRIZ G. PORTALATÍN Madrid - Actualizado: 19/08/2014 17:36 horas

Cómodo, fácil y sobre todo económico. Caminar es una de las actividades físicas más recomendables para poner a tono nuestro cuerpo. Y qué mejor que el verano y las vacaciones para comenzar su práctica. Tan sólo hacen falta 30 minutos diarios para obtener beneficios en nuestra salud. Por ejemplo, ayuda en la prevención y reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares que actualmente son la primera causa de muerte en los países desarrollados. En Europa, una de cada dos muertes se produce por problemas de corazón.

Diferentes estudios han mostrado las bondades de caminar. Por ejemplo, y según recogía a principios de 2013 una investigación publicada en *PLoS ONE*, un ejercicio suave y moderado consigue mayores beneficios que una hora de ejercicio intenso en la prevención de enfermedades como la diabetes o la obesidad. E incluso **ayuda a dormir más fácilmente y a estar más alerta durante el día**, tal como mantenía recientemente un estudio de la Universidad Estatal de Oregón (EEUU).

Pero, sin duda, a nivel cardiovascular tiene grandes consecuencias. La Federación Mundial del Corazón mantiene que "caminar al menos 30 minutos al día a paso rápido, y durante cinco días a la semana, **incrementa la esperanza de vida y reduce el riesgo cardiovascular hasta un 11 %**".

Este hábito es bueno a todas las edades, sostiene por su parte el doctor Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón (FEC). "Mantenerse activo y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a prolongar la vida y evitar o retrasar algunas enfermedades. El ejercicio es seguro y beneficioso para la mayoría de las personas mayores de 65 años. Incluso pacientes con diferentes enfermedades crónicas pueden hacer ejercicio con total seguridad y tranquilidad", mantiene.

En el mismo mensaje coincide Juan Carlos Colado Sánchez, director de la Unidad de Investigación en Deporte y Salud de la Universidad de Valencia y experto del Consejo General de Colegios Oficiales de Licenciados en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte: "Andar sistemáticamente puede mejorar la forma física y estando en forma se reduce considerablemente el riesgo prematuro de enfermedad y/o muerte. **Incluso, incrementos modestos en la condición física de personas sedentarias se asocia con grandes beneficios**".

En personas con algún factor de riesgo cardiovascular, el hecho de estar en forma o ser activo, añade el especialista, reduce el riesgo relativo de muerte prematura si se compara con personas sedentarias sin factores de riesgo. También, apunta, iniciar un programa de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, como podría ser el hecho de andar a buen ritmo, reduce un 23% todas las causas de

mortalidad, con independencia de los cambios producidos en la composición corporal. Por tanto, **"los índices de mortalidad más bajos se encuentran entre quienes poseen mayores niveles de forma física, con independencia de su peso corporal"**, subraya.

Consejos para iniciarse en el ejercicio

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **el sedentarismo constituye el cuarto factor de riesgo cardiovascular, siendo responsable del 6 % del total de defunciones en el mundo**. Tal es así que este organismo está promoviendo campañas dirigidas a fomentar el hábito de caminar, montar en bicicleta o la práctica de diferentes deportes.

Por tanto, la recomendación clave es "acumular como mínimo media hora de actividad física de intensidad al menos moderada (y para eso vale caminar), todos los días posibles", afirma Colado.

La planificación también es importante. En la fase inicial o de *puesta en forma* conviene aprender la técnica de caminar correcta. Según explica este investigador, se debe comenzar a intensidades bajas y con duración corta (con especial atención a las señales de intolerancia, principalmente musculoesqueléticas o cardiopulmonares). La duración ideal oscilará entre 15 y 30 minutos. Sin embargo, las personas *desacondicionadas* podrán hacerlo entre 15-20 minutos e incluso dividido en dos periodos de 10 minutos. Esta fase puede durar hasta dos meses. Más adelante se puede ir aumentando el ritmo, accediendo así a una fase de mejora. Un aumento de cinco a 10 minutos por sesión cada semana suelen ser bien tolerados. "Una vez que la duración es la pretendida, se debería aumentar la intensidad un 5%-10% cada seis sesiones de entrenamiento o cada dos semanas, pero nunca aumentar la frecuencia, intensidad y duración conjuntamente en la misma semana", aclara.

Para sacarle todo el partido a esta actividad, prosigue el presidente de la SEC, también es importante ser conscientes de los límites de nuestro cuerpo. Depende de los límites y condiciones de nuestro organismo, la práctica deportiva puede tener efectos beneficiosos para el corazón o por el contrario, suponer un riesgo cardiovascular, sobre todo en aquellas personas que no están preparadas o habituadas a realizar ejercicio. Además, "la Fundación Española del Corazón recomienda someterse a un reconocimiento médico antes de realizar actividades físicas intensas", mantiene.

El ejercicio debe hacerse siempre teniendo en cuenta las condiciones físicas, edad y peculiaridades de cada individuo. Pero, sin duda, lo más importante, concluye Colado, es que caminar debe ser un acto placentero que favorezca un reencuentro con uno mismo, con el entorno e incluso con otras personas.