

► 1 Octubre, 2015



42

CUERPO

EN FORMA

POR MALU BARNUEVO



# QUÉ ES MEJOR: ¿CORRER O CAMINAR?

QUE NO LE PUEDA LA FIEBRE DEL 'RUNNING'

Que tiemblen los corredores: ahora lo que se lleva es echarse a andar, con buen paso, pero sin dejarse la piel en el intento. Eso sí, ¿resulta igual de eficaz para nuestra salud?



OCTUBRE 2015

NÚMERO 16

WWW.BUENAVIDA.COM

43



**E**stá rodeado, la fiebre del running le persigue en la oficina y cuando sale de ella. Su vida está llena de nuevos runners que le hablan de los millones de beneficios de practicar este deporte, de cómo les ha cambiado la existencia y de cómo son las mejores personas por calzarse las zapatillas y salir a trotar por calles, parques y jardines de su ciudad. El caso es que usted alguna vez lo ha intentado pero, sinceramente, le aburre: lo suyo no es llegar del trabajo a casa y vestirse en tonos flúor, menos aún meterse en un gimnasio a sudar sobre una cinta. Aunque tanto running, tanto running... estaba a punto de sucumbir a la moda cuando se entera de que ahora lo que se lleva es caminar. Tal cual, caminar. Lo llaman power walking, brisk walking o, simplemente, walking; le ponen bastones

o se los quitan; le calzan zapatos o se los quitan; le dicen que Taylor Swift sale a andar con sus amigas o que Elle McPherson mantiene su figura caminando. Menudo dilema... ¿Qué resultará mejor, correr o caminar?

#### LA ACTIVIDAD, NUESTRO MEJOR ALIADO

Hoy en día hasta su caja de cereales sabe que la base de una vida sana es una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico. Un estudio publicado por el doctor Chi Pang Wen en Lancet alertaba de que la inactividad puede incrementar en un 25% el riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca, un 45% la mortalidad por enfermedad cardiovascular, así como un 10% la incidencia de cáncer, diabetes e incluso depresión. O que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el sedentarismo responsable del 6% de las muertes registradas ☐



44

CUERPO

EN FORMA

POR MALU BARNUEVO



## Solo hay que dedicarle un 10% de lo que atendemos a nuestras redes sociales...

en todo el planeta, lo que lo convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial. Queda claro que hay que moverse, pero ¿cuánto? ¿a qué velocidad? La OMS recomienda como mínimo 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada. Caminar a paso ligero (digamos de forma enérgica) lo es, y esos 150 minutos a la semana son 20 minutos al día recomendados, bastante menos tiempo del que le dedicamos a las redes sociales diariamente en España (1,9 horas al día, según mantiene el informe Digital, Social and Mobile 2015 de la agencia We Are Social).

### EN LA MODERACIÓN ESTÁ LA CLAVE

¿Correr o caminar? Esa es la cuestión. Desde que se desató la fiebre del running hace algunos años han sido muchos los expertos que se han dedicado a examinar los efectos de este deporte sobre el cuerpo humano. Un reciente estudio publicado en *Journal of the American College of Cardiology* muestra que aquellas personas que corren a velocidad reducida (lo que equivaldría a caminar rápido) o moderada reducen su riesgo de mortalidad hasta en un 30%, mientras que el riesgo de fallecer de quienes practican la carrera a mayor velocidad y de forma más vigorosa no se diferencia mucho de la de los sujetos sedentarios. Es decir, caminar a paso ligero o correr de forma moderada resulta positivo, mientras que correr mucho, a ritmo fuerte y durante largos períodos de tiempo, no. En 2013, Hans Savelberg y sus compañeros de la Universidad de Maastricht publicaban un artículo en *PLoS ONE* en el que demostraban que practicar actividades físicas moderadas (como caminar o pasear) durante más tiempo al día conlleva mayores beneficios para la salud que la actividad física más intensa, pero de menor duración.



Zapatillas Skechers Gowalk 3

### LO SUYO ES CAMINAR SI...

Quiere iniciarse en un deporte que pueda practicar durante muchos años.

Ha sufrido alguna lesión, tiene sobrepeso, problemas en rodillas, articulaciones o espalda y busca un deporte de bajo impacto.

Persigue bajar revoluciones a su vida y a su cabeza, y salir corriendo al llegar a casa no le parece la mejor manera de hacerlo.

No ha hecho ejercicio en su vida y quiere empezar con algo sencillo que no 'duela'.

Según Toni Duart, entrenador personal y creador de nordicwalkingseries.com, pionero en introducir la técnica de la marcha nórdica (andar con bastones) en España, "caminar resulta adecuado para todo el mundo; de hecho, es la actividad física innata al ser humano. No hay limitaciones de edad, las únicas que puede haber son patologías articulares o estructurales, y en ese caso la persona está limitada, pero no impedida; puede que necesite ayudarse de unos bastones porque le hagan falta más puntos de apoyo (por ejemplo, alguien que esté operado de cadera), pero puede caminar".

Duart asegura que andar es la primera actividad recomendada por los médicos "para personas recién operadas de infarto y para diabéticos, ya que ayuda a regular los niveles de glucosa". De hecho, en un estudio de la American Heart Association publicado en la revista *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology*, Paul T. Williams y Paul D. Thompson compararon los efectos de correr y caminar sobre la hipercolesterolemia, la hipertensión y la diabetes mellitus. Tras seis años y medio de seguimiento, concluyeron que, a igual gasto energético, correr reducía el riesgo de hipertensión en un 4,2%, mientras que caminar lo reducía un 7,2%; en el caso de la diabetes, correr reducía su riesgo en un 12,1% frente a un 1,3% de caminar, y el riesgo de hipercolesterolemia se reducía un 4,3% en los sujetos corredores y un 7% en aquellos que caminaban.

### PERFECTO PARA NOVATOS

"Caminar es la base y puede ser también la puerta de entrada a otros deportes. Las personas que nunca han hecho deporte y las que están obesas deben empezar caminando", explica el entrenador. El doctor Wen, en su artículo en *Lancet*, afirma que para las personas que se inician, correr puede resultar doloroso, costoso y difícil de mantener en el tiempo. Para ellas, caminar es mucho más fácil de practicar y es tan seguro que su actividad se puede mantener durante meses o años. Por no hablar del alto riesgo de lesiones al que están expuestos los corredores. Según un estudio publicado en *British Journal of Sports Medicine*, uno de cada cuatro sujetos (un 25,9%) sufrió lesiones a lo largo de un entrenamiento de ocho semanas para preparar una carrera de unos seis kilómetros y medio. Al correr, nuestros músculos, tendones y articulaciones sufren un mayor impacto que al caminar. Como explica Duart, "la



OCTUBRE 2015

NÚMERO 16

WWW.BUENAVIDA.COM

45

probabilidad de sufrir lesiones caminando es mucho menor que corriendo. Habitualmente, las lesiones o molestias suelen tener que ver con un calzado poco adecuado, una mala técnica (todos cogemos malas posturas al caminar) o, quizás, con algún problema muscular derivado de la poca preparación física de la persona, que comienza haciendo cinco kilómetros cuando, a lo mejor, debería empezar con tres".

#### ¿CUESTIÓN DE CALORÍAS?

Cuando se trata de optimizar tiempo, Wen y su equipo lo tienen claro: correr gana. Una carrera de cinco minutos proporciona los mismos beneficios que una caminata de 15; mientras que para igualar los beneficios de una carrera de 25 minutos, habría que caminar una hora y tres cuartos. Por eso, lo recomiendan para personas más jóvenes, con poco tiempo y que necesiten realizar una actividad física más vigorosa. Sin embargo, como recuerda Toni Duart, "la gente debe tener claro que, en cuanto a consumo calórico, se pueden quemar más calorías andando, solo hay que invertir más tiempo".

#### Andar puede quemar más calorías y permite ir charlando con los compañeros de fatigas mientras disfruta del entorno

¿Aún le quedan dudas? Caminar tiene dos ventajas añadidas. La primera, en palabras de Duart, es que "nos permite tener una comunicación con la persona que tenemos al lado. Esto también sirve de referencia natural en el ámbito deportivo, sin necesidad de consultar un pulsómetro: si no puedo articular palabra, es que estoy por encima de mis posibilidades". La segunda ventaja tiene que ver con lo que el entrenador llama la experiencia del descubrimiento: "Andando percibes detalles del entorno y sentir el momento de un modo que corriendo no puedes vivir, porque tu cabeza está en el entrenamiento, las pulsaciones, el ritmo... Caminar te permite descubrir y sentir". Independientemente de la modalidad que elijamos, correr o caminar, cualquier actividad física resulta mucho más positiva que quedarse en el sofá. Lo importante es que el deporte que elijamos se adapte a nosotros y, sobre todo, –fundamental–, que nos divierta. □



#### ROPA TÉCNICA: ¿FUNCIONA?

Lo sentimos 'runners'. Vuestros calcetines no hacen nada...



Si usted es corredor y se ha planteado apearse de la moda de las medias de compresión (calcetines elásticos de nailon y lycra que llegan hasta la rodilla y aprieta suavemente los gemelos) para evitar lesiones y fatiga, no tema volver a sus viejas calcetas blancas. Porque la cuestión de si la media elástica mejora el rendimiento deportivo y evita el daño muscular no había sido estudiada hasta que el grupo de investigadores dirigido por Juan del Coso –director del Laboratorio de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Camilo José Cela y responsable del estudio– se planteara demostrar con un trabajo experimental si cumplían las virtudes prometidas.

Los maratones significan contracciones sin descanso, una demanda física que pone a prueba las fibras musculares de las piernas, expuestas a dañarse de forma progresiva, reduciendo la fuerza de la musculatura y aumentando el dolor a cada zancada. Para prevenir ese daño muscular y mejorar el rendimiento, las medias de compresión empezaron a propagarse como accesorio deportivo, más allá de su concepción inicial como

ayuda al retorno venoso en dolencias circulatorias, gracias a ejercer una presión gradual desde el tobillo hasta la rodilla que reduce vibraciones y malestar en los músculos.

Tras analizar en un maratón a corredores con medias de compresión y otros sin ellas, los resultados no han podido refrendar que este complemento deportivo prevenga el daño muscular. "No se puede argumentar que las medias tienen efectividad. El único efecto positivo se relaciona con la recuperación, no con el rendimiento, ya que la diferencia fue que los corredores con medias compresivas sentían menos dolor muscular al día siguiente de la carrera", explica Del Coso.

Según este profesor, las medias compresivas son útiles para problemas de circulación y para aquellas personas que realicen trabajos estáticos durante horas. "Al presionar sobre la musculatura, ayuda a que la sangre retorne al corazón. Pero al correr, esa función la cumplen los propios músculos", matiza.



Prima el componente social sobre el competitivo, y prefiere una buena caminata en compañía a batir récords en solitario.



No aspira a ser deportista de élite, pero su cuerpo le pide moverse.