

Caminar 10 mil pasos al día: ¿Una buena práctica para la salud o un mito sin fundamento?

Si usted tiene un smartphone o reloj inteligente seguramente, en más de una ocasión, se habrá fijado que entre las varias aplicaciones que sirven para controlar los parámetros de salud se destaca el contador de pasos.

Y, por lo mismo, es probable que, en muchas ocasiones, haya escuchado o incluso aplicado la tarea de alcanzar los 10 mil pasos diarios (lo que en término de distancia equivale a unos 7 kilómetros).

Anuncio Patrocinado

Y cómo no, si para eso solo basta tener la voluntad para cumplir la meta. A su vez, muchas personas piensan que con este tipo de práctica física se puede lograr una quema de calorías efectiva y sin necesidad de supervisión médica o de algún especialista vinculado al área deportiva.

Ahora ¿el caminar de 10 mil pasos es una herramienta eficiente en términos saludables? Para Alonso Peña Baeza, académico de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Santiago, “la verdadera relevancia para el bienestar humano no radica tanto en alcanzar un número específico de pasos, sino el incorporar la vida activa como algo cotidiano en nuestro estilo de vida”, explicó.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

Caminar 10 mil pasos al día: ¿Una buena práctica para la salud o un mito sin fundamento?

Tomando en cuenta ese primer punto, el especialista va más allá y explicó que “investigaciones recientes han demostrado que, aunque existe una relación inversa entre el número de pasos y la mortalidad, ese beneficio tiende a estancarse en torno a los 7.500 pasos diarios. A partir de ahí, las ventajas son marginales”. Además, Peña Baeza puntualizó que “el énfasis debe ponerse en la apropiación progresiva, sistemática y de forma de vida activa, más que una mera cantidad de pasos”.

El académico Usach explicó que la Organización Mundial de Salud (OMS) recomienda que los adultos realicen entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o alternativamente, entre 75 a 150 minutos de ejercicios más vigorosos. “A eso se suma la necesidad de incluir, por lo menos dos veces por semana, rutinas de fortalecimiento que involucren los principales grupos musculares”, indicó.

¿De dónde nace lo de los 10 mil pasos?

“El mito de los 10 mil pasos, más que un hallazgo científico, surgió como una ingeniosa estrategia de marketing en Japón durante la década de 1960”, comentó Alonso Peña Baeza.

“En 1965, la empresa Yamasa Clock and Instrument Company lanzó al mercado un podómetro llamado Mampo-key y cuyo nombre significa, literalmente, “medidor de los 10 mil pasos”. Y fue “a partir de ahí se popularizó la idea que caminar diariamente esa cantidad de pasos era sinónimo de algo saludable”, complementó.

Ahora, una cosa es clara: pasos más, pasos menos, caminar es una actividad beneficiosa para el cuerpo humano. Según la página de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) el simple hecho de caminar contribuye a prevenir y gestionar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. Eso se suma a la contribución que tiene para la reducción de los síntomas de depresión, ansiedad y sus efectos positivos en la salud cerebral y bienestar general.

Y ojo, los especialistas sostienen que, en el caso de los niños, niñas y adolescentes, las caminatas promueven la salud de los huesos, la estimulación del crecimiento, el desarrollo saludable de los músculos y un buen desarrollo motor y cognitivo.

¿Se pueden realizar caminatas sin preparación previa?

Ahora ¿qué pasa si alguien decide salir a ejercitarse tras un tiempo prolongado de inactividad física? Para Alonso Peña Baeza, estas personas “pueden comenzar de forma

Caminar 10 mil pasos al día: ¿Una buena práctica para la salud o un mito sin fundamento?

paulatina, incorporando pequeñas acciones en el día a día. Por ejemplo, realizar pausas activas y estiramientos en los lugares de trabajo, subir y bajar escaleras (en vez de usar el ascensor) o extender las caminatas durante los trayectos entre la casa y la oficina”.

A su vez, el académico recomendó a [Diario Usach](#) “planificar salidas regulares, dando paseos alrededor de la cuadra, visitando espacios culturales como museos en el centro de Santiago o caminatas sin interrupciones por el Cerro Santa Lucía, por ejemplo”.

Para el especialista, “estas actividades no solamente incrementan el movimiento, sino que también fortalecen el sentido de apropiación de una vida activa al integrarla en la rutina habitual. Con el tiempo, resulta beneficioso sumarse a talleres o clubes de baile y deportes adaptados a la edad y condición de cada persona, pues la sociabilidad refuerza el compromiso con la actividad física”.

y tú, ¿qué opinas?