

A qué velocidad deberías caminar para añadir años a tu vida

16/12/2024

Caminar es una de las actividades físicas más accesibles y sencillas de incorporar a la rutina diaria. No requiere equipo especial, ni habilidad técnica, y puede realizarse en cualquier lugar. Este movimiento ayuda a mantener el peso corporal y mejora la función muscular y reduce el riesgo de enfermedades graves como diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades cardiovasculares, según un artículo publicado en GeroScience. La clave está en la regularidad y en hacer de caminar un hábito diario.

Según un estudio reciente publicado en el British Journal of Sports Medicine, caminar a una velocidad moderada puede tener efectos beneficiosos a largo plazo. Los adultos más activos de los Estados Unidos, según la investigación, caminan el equivalente a 160 minutos al día a una velocidad promedio de 4,8 km/h. Este tipo de actividad constante mejora la salud física y se asocia con una mayor longevidad. No se trata de correr maratones ni de realizar caminatas extenuantes. Los estudios sugieren que caminar a una velocidad de 4,8 km/h es un objetivo alcanzable y efectivo. Este ritmo, que corresponde a una caminata ligera pero constante, puede proporcionar los beneficios más relevantes para la salud y la longevidad.

Según el mismo estudio citado anteriormente, los adultos menos activos podrían aumentar su esperanza de vida en casi 11 años si añadieran tan solo 111 minutos de caminata diaria a este ritmo. Esto equivale a unas dos horas de caminata al día, algo que, aunque parece mucho, podría ser alcanzable con una planificación adecuada de la jornada. Es importante señalar que no se trata de un cambio radical en el estilo de vida. La sugerencia no es caminar durante 111 minutos de forma

continua, sino distribuir ese tiempo a lo largo del día. Así, podrías incorporar caminatas más cortas, por ejemplo, de 30 minutos por la mañana, 30 minutos al mediodía y 30 minutos por la tarde, y alcanzar esa meta sin mucho esfuerzo adicional.

Caminar de manera constante tiene un impacto importante en la salud general, y particularmente en la salud cardiovascular. La actividad física regular, como caminar, mejora la circulación sanguínea, reduce la presión arterial y fortalece el corazón, lo que reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Además, caminar a un ritmo moderado es una de las maneras más efectivas de mantener un peso saludable y controlar el azúcar en sangre, factores clave para prevenir la diabetes tipo 2.

Según reveló Thomas Buford a Very Well Health, profesor de medicina y director del Centro de Medicina del Ejercicio de la Universidad de Alabama en Birmingham, caminar es una de las mejores formas de mantener un estilo de vida saludable porque es fácil de seguir. “La caminata es un ejercicio de bajo impacto, lo que la convierte en una opción ideal para la mayoría de las personas, independientemente de su edad o nivel de condición física”, explica Buford.

A pesar de los conocidos beneficios de la actividad física, solo menos del 25% de los adultos cumplen con las recomendaciones de actividad física. Esta baja adherencia se debe a múltiples factores, entre ellos la falta de tiempo, la complejidad de otras formas de ejercicio, y la sensación de que el ejercicio es doloroso o costoso.

Sin embargo, caminar no tiene esos inconvenientes. Es accesible, económico y, al ser una actividad de bajo impacto, es menos probable que cause lesiones. El mayor desafío es hacer de la caminata una actividad regular. Aquí es donde establecer metas alcanzables, como caminar a 4,8 km/h durante 150 minutos a la semana, puede ser un primer paso hacia una vida más activa y saludable.