

# Expertos revelaron el número ideal de pasos que hay que dar al día para mantenerse saludable

08/02/2021

Cuando se trata de estar en forma y saludable, **a menudo se nos recuerda que debemos caminar 10.000 pasos al día.** Este objetivo puede ser frustrante, sobre todo cuando estamos ocupados con el trabajo y otros compromisos. La mayoría de nosotros sabemos que 10.000 pasos se recomiendan en todas partes como objetivo a alcanzar, pero ¿de dónde viene esta cifra?

El objetivo de los 10.000 pasos al día parece haber surgido de un podómetro comercializado en 1965 por Yamasa Clock en Japón. El aparato se llamaba “Manpo-kei”, que se traduce como “medidor de 10.000 pasos”. Se trataba de una herramienta de marketing para el aparato y parece que se ha impuesto en todo el mundo como objetivo de pasos diarios. Incluso se incluye en los objetivos de actividad diaria de los relojes inteligentes más populares, como Fitbit.

Desde entonces, se ha investigado el objetivo de 10.000 pasos al día. El hecho de que algunos estudios hayan demostrado que este objetivo de pasos mejora la salud del corazón, la salud mental e incluso reduce el riesgo de diabetes, puede explicar, en cierta medida, **por qué nos hemos quedado con este número arbitrario.**

☒ Una investigación reciente de la Facultad de Medicina de Harvard ha demostrado que, de media, unos 4.400 pasos al día son suficientes para reducir significativamente el riesgo de muerte en las mujeres

En la antigua Roma, las distancias se medían contando los pasos. De hecho, la palabra "milla" se deriva de la frase del latín *mila passum*, que significa 1.000 pasos, que equivalen a unos 2.000 en la actualidad. **Se dice que una persona media camina unos 100 pasos por minuto, lo que significa que tardaría algo menos de 30 minutos en recorrer una milla. Por lo tanto, para que alguien alcance el objetivo de los 10.000 pasos, tendría que caminar entre cuatro y cinco millas al día (unas dos horas de actividad).**

**Pero aunque algunas investigaciones han demostrado los beneficios para la salud a partir de los 10.000 pasos, una investigación reciente de la Facultad de Medicina de Harvard ha demostrado que, de media, unos 4.400 pasos al día son suficientes para reducir significativamente el riesgo de muerte en las mujeres.** Esto es así en comparación con el hecho de caminar sólo unos 2.700 pasos diarios. Cuantos más pasos se daban, menor era el riesgo de muerte, antes de estabilizarse en torno a los 7.500 pasos diarios. No se observaron beneficios adicionales con más pasos. Aunque no se sabe si se obtendrían resultados similares en los hombres, es un ejemplo de cómo moverse un poco más a diario puede mejorar la salud y reducir el riesgo de muerte.

Aunque la Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana (o 75 minutos de actividad física vigorosa), **las investigaciones también demuestran que incluso el ejercicio de baja intensidad puede mejorar su salud,** aunque el ejercicio de intensidad moderada la mejora en mayor medida. **Esto significa que sus pasos a lo largo del día pueden contribuir a sus 150 minutos de actividad objetivo.**

**La actividad también puede ayudar a mitigar los daños de estar sentado durante largos periodos de tiempo.** Las investigaciones han demostrado que **las personas que permanecen sentadas durante ocho o más horas al día tienen un 59% más de riesgo de muerte** en comparación con las que permanecen sentadas menos de

cuatro horas al día. Sin embargo, también descubrieron que **si las personas realizaban entre 60 y 75 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, esto parecía eliminar este mayor riesgo de muerte.** Por lo tanto, realizar caminatas rápidas podría ayudar a mitigar los efectos negativos de estar sentado durante demasiado tiempo.

✘ Una investigación reciente de la Universidad de Texas también ha demostrado que si se camina menos de 5.000 pasos al día, el cuerpo es menos capaz de metabolizar la grasa al día siguiente.

**Una investigación reciente de la Universidad de Texas también ha demostrado que si se camina menos de 5.000 pasos al día, el cuerpo es menos capaz de metabolizar la grasa al día siguiente.** La acumulación de grasa en el cuerpo también puede aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle enfermedades cardiovasculares y diabetes. Esto se ve respaldado por investigaciones anteriores que muestran que las personas que caminan menos de 4.000 pasos al día no pueden revertir esta disminución del metabolismo de las grasas.

El aumento de la actividad física, como el recuento de pasos, reduce el riesgo de muerte al mejorar la salud, incluso al reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la demencia y ciertos tipos de cáncer. En algunos casos, ayuda a mejorar condiciones de salud como la diabetes tipo 2. El ejercicio también puede ayudarnos a mejorar y mantener nuestro sistema inmunológico. Sin embargo, **según las investigaciones actuales, parece que dar 10.000 pasos al día no es esencial para obtener beneficios para la salud: la mitad de ese objetivo parece ser beneficioso.**

Si quieres aumentar el número de pasos que das al día, o simplemente quieres moverte más, una forma fácil de hacerlo es aumentar tu número de pasos actual en unos 2.000 pasos al día. Otras formas sencillas de moverse más a diario son ir andando al trabajo, si es posible, o participar en un programa de ejercicio en línea si se trabaja desde casa. Quedar con los

amigos para dar un paseo -en lugar de ir a una cafetería o a un bar- también puede ser útil. Y dado que incluso pequeñas cantidades de actividad física tienen un impacto positivo en la salud, hacer descansos regulares para moverse si se trabaja en un escritorio todo el día ayudará a realizar más actividad física con facilidad.