

Tendencias: El método japonés de caminata que fortalece el corazón y mejora el ánimo

05/07/2025



Una sencilla técnica de caminata, desarrollada en Japón y basada en la alternancia de ritmos, está captando la atención de millones de personas en todo el mundo. Con el respaldo de estudios científicos y sin necesidad de equipamiento costoso ni gimnasios, el método japonés de caminata se perfila como una de las formas más accesibles y efectivas de cuidar el corazón, reducir la presión arterial y aumentar la energía diaria.

Su creciente popularidad no es casualidad: combina movimiento, salud y constancia en apenas treinta minutos al día. Una rutina sencilla que alterna ritmos y ha demostrado reducir la presión arterial, mejorar el estado de ánimo y favorecer la longevidad, según estudios científicos y expertos en bienestar físico.

Un método de ejercicio desarrollado en Japón hace más de veinte años ha cobrado nuevo impulso en las redes sociales. Se trata del **método japonés de caminata, una técnica basada en intervalos de alta y baja intensidad durante sesiones de 30 minutos**. Según *GQ*, su éxito se debe a su simplicidad, eficacia comprobada y accesibilidad para personas de distintas edades.

A diferencia de otras tendencias, esta práctica no requiere equipamiento ni instalaciones especiales. De acuerdo con expertos entrevistados por *GQ*, puede realizarse al aire libre o en interiores, lo que facilita su incorporación a la rutina diaria sin depender de un gimnasio.

Cómo funciona

El método consiste en **alternar tres minutos de caminata rápida, al 70% de la capacidad aeróbica máxima, con tres minutos de caminata más lenta, alrededor del 40%**. Esta secuencia se repite durante media hora. Según el medio, el diseño busca incrementar el esfuerzo cardiovascular sin sobrecargar el cuerpo.

Los cambios de ritmo permiten mantener el interés durante la actividad y lograr un estímulo fisiológico más completo. Incluso durante los tramos de menor intensidad, se recomienda mantener un paso activo que permita hablar sin dificultad, pero sin dejar de sentir que se está ejercitando.



Caminar rápido y lento en intervalos es clave para un estímulo cardiovascular eficiente, según el método japonés de caminata (Imagen Ilustrativa Infobae)

Caminar tiene efectos positivos ampliamente reconocidos. La versión japonesa, al incorporar intervalos, potencia esos beneficios. Según los especialistas citados por *GQ*, **mejora la función cardiovascular, ayuda a controlar el estrés, fortalece los huesos, estimula el cerebro y controla el peso.**

Un artículo de *Real Simple* menciona un estudio que demostró mejoras significativas en adultos mayores que seguían este programa. Publicado en el *Journal of Applied Physiology*, el estudio reveló que practicar esta rutina al menos cuatro veces por semana redujo la presión arterial, aumentó el consumo máximo de oxígeno y fortaleció la musculatura de las piernas.

Estos resultados son especialmente relevantes en un contexto en el que las enfermedades cardiovasculares continúan siendo una de las principales causas de muerte en el mundo. La caminata por intervalos se presenta como una opción preventiva al alcance de la mayoría.

Recomendaciones para su aplicación

Para quienes deseen adoptar esta rutina, *GQ* sugiere algunas estrategias prácticas. Una de ellas es utilizar dispositivos como **smartwatches** o pulseras de actividad, **que permiten controlar el ritmo cardíaco y seguir con precisión los tiempos de cada intervalo.**



Listas de reproducción y dispositivos inteligentes ayudan a mantener el ritmo adecuado en esta práctica sencilla y efectiva (Freepik)

Otra recomendación consiste en crear listas de reproducción con música que marque el ritmo de cada fase. De esta manera, se puede alternar automáticamente entre canciones de tempo más rápido y más lento, lo que ayuda a mantener la estructura sin depender de cronómetros.

Además, **caminar en compañía puede aumentar la motivación.** Según los expertos, realizar la actividad con amigos o familiares mejora la adherencia a la rutina y aporta beneficios emocionales, como la reducción del estrés y la sensación de bienestar.

Diferencias con otras modalidades

Frente a otras formas de caminata –como las caminatas suaves, prolongadas o con peso adicional–, el **método japonés** se distingue por su enfoque estructurado en la variación del esfuerzo. El medioseñala que esa alternancia es clave para lograr un estímulo cardiovascular más eficiente.

Los especialistas recomiendan ajustar la intensidad según la condición física de cada persona y, en caso de enfermedades preexistentes, consultar con un profesional de la salud antes de comenzar.



Más que ejercicio, el método japonés fomenta el bienestar emocional al realizarse con amigos o familiares, según expertos (Freepik)

Más allá del aspecto físico, esta técnica también **promueve el bienestar psicológico y social**. Según *GQ*, la constancia y el componente relacional –al caminar con otras personas– pueden influir positivamente en la salud mental y emocional, elementos cada vez más valorados en los enfoques integrales de longevidad.

El **método japonés de caminata** ofrece una alternativa práctica y respaldada científicamente para quienes buscan mejorar su calidad de vida con una actividad sencilla, adaptable y sostenible.

Fuente: Infobae