

# Caminar el mejor ejercicio

La mayoría de las personas al recomendarles que deben hacer ejercicios, lo primero que se preguntan es: ¿De dónde voy a sacar el tiempo? ¿Cómo voy a pagar el gimnasio? ¿Quién me puede entrenar en un deporte? ¿Cómo establecer la disciplina?

Aunque algunos tengan la buena voluntad muchos sucumben antes de intentarlo debido a que no logran resolver los anteriores interrogantes.

Sin embargo esto no debe ser un motivo para sentirse frustrado. Hoy se ha hecho evidente que no es necesario ingresar a un gimnasio ni pasar largas jornadas haciendo spinning o salir corriendo por los parques de la ciudad para cumplir con la cuota de ejercicio que se recomienda para estar saludables.

Sólo basta caminar. Aunque se trata de una actividad que muchos pasan por alto, los médicos han llegado a la conclusión de que una caminata diaria no sólo es una excelente alternativa sino tal vez una opción mejor que otras formas de ejercicio. Es comparada a una píldora mágica. Caminar a un ritmo de tres a cinco kilómetros por hora en forma continua durante 45 minutos puede mantener alejadas enfermedades tan graves como infarto del corazón, derrames cerebrales y diabetes. También puede disminuir entre 30 y 50 por ciento la posibilidad de aparición de enfermedades como cáncer de seno, osteoporosis, impotencia, diabetes y depresión. Un estudio demostró que aquellas personas que caminaban fuertemente tres veces a la semana durante tres horas redujeron su riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral entre 30 y 40 por ciento.

Hacerlo es muy fácil. Prácticamente todo el mundo está en condiciones de caminar. No se necesita preparar grupos de músculos pues estos ya están dispuestos, a diferencia del ciclismo u otras disciplinas, en las que se requiere entrenamiento previo para fortalecer ciertas áreas del cuerpo. También es económico. No hay que invertir en implementos o clases y ni siquiera hace falta tener una indumentaria especial. Pero, además, es una actividad que genera muy poco riesgo.

Desde los más jóvenes hasta las personas de edad pueden hacerlo sin que se afecten sus articulaciones o ligamentos, lo cual sí se podría presentar en ejercicios de más alto impacto, como el tenis, el ciclismo o incluso con sólo trotar, una actividad que deja a muchas personas con problemas de rodillas.

## Cambio de hábito

No es necesario hacer ejercicio fuerte, que demande gran esfuerzo y que haga sudar a la persona como garantía para obtener beneficios médicos. Estudios recientes han confirmado que el ejercicio pausado y no extenuante también tiene grandes ventajas. La clave, al parecer, está en la continuidad.

Un estudio demostró que caminar a una velocidad de 4,5 kilómetros por hora o más requería un gasto de energía tan alto como el que se exige cuando la persona corre o trota. Estos gastos de energía fueron asociados con mejor ritmo cardíaco, mejor respiración y respuesta metabólica. El beneficio que se observa es a largo plazo y después de 40 minutos diarios. Con caminar sólo 20 minutos no se logra el impacto suficiente.

Como cualquier ejercicio aeróbico, caminar reporta muchos beneficios para el corazón debido a que este músculo comienza a ser más eficiente después de que la persona se ha sometido a esta rutina, lo cual quiere decir que con el tiempo este órgano requiere menos latidos para cumplir con un ejercicio. Lo mismo ocurre con los pulmones y los músculos debido a que con este ejercicio logran sostener un trabajo o actividad por mucho más tiempo. El resultado es que el perfil de riesgo cardiovascular se mejora no sólo porque la perso-

na logra controlar el peso sino también la presión arterial. De igual manera mejora el nivel de colesterol en la sangre, debido a que durante el ejercicio el organismo segrega una proteína llamada HDL, más conocida como el colesterol bueno. Esta proteína se fija en el colesterol malo y lo transporta hacia otras partes del organismo, lejos de las arterias, donde lo elimina el hígado.

Caminar tiene grandes ventajas para prevenir la diabetes tipo II, la que se presenta cuando los adultos son obesos. Caminar mejora la sensibilidad de la insulina. En personas con propensión a desarrollar diabetes de adultos el problema no es la falta de insulina sino que ésta no trabaja bien y por ello en lugar de que el azúcar vaya a las células, que es donde se necesita, se deposita en la sangre. Cuando la persona camina a un buen ritmo en forma continua la insulina trabaja mejor.

Caminar además le trae paz al espíritu. Nadie duda de que la creatividad se dispara dando una vuelta por el parque y que los problemas y preocupaciones se disipan paso a paso. De hecho, muchas personas toman decisiones trascendentales

dando un paseo a pie. También es un buen antídoto para la ansiedad y el estrés e incluso para la depresión severa. En un estudio realizado con 12 hombres y mujeres con depresión, se encontró que caminar 30 minutos cada día mejoró los síntomas de esta enfermedad más rápido que las drogas antidepresivas.

Al igual que con todos los ejercicios es difícil mantenerse. Por lo cual le recomiendo tener buenos zapatos, ponerle hora fija a las salidas, llevar un diario con los progresos y establecer metas. Otros recomiendan simplemente salir y caminar 10 minutos. Con el regreso ya habrán sido 20. Así, poco a poco, se podrá establecer una rutina que con el tiempo, aseguran, será muy difícil detener.

