

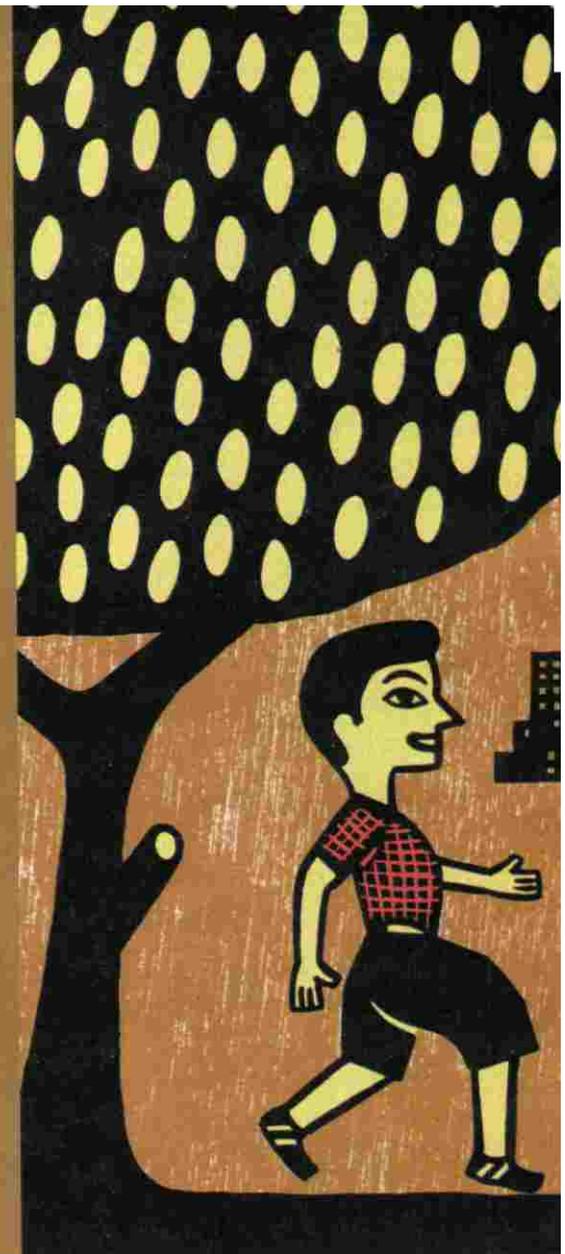


54. SALUD

CAMINAR, LOS JUEGOS DE CADA DÍA

Es barato y accesible. Caminar es la mejor opción para que la mayoría pueda romper con el sedentarismo. Basta con incluirlo en la rutina diaria, ir bien calzado, y hacerlo con la intensidad adecuada. Y disfrutar mucho.

Texto de **Carmen Giró**
Ilustraciones de **Flavio Morais**



El tiempo libre que proporcionan las vacaciones de verano nos puede servir de puerta de entrada para practicar el ejercicio físico más fácil, barato y eficaz que existe: caminar. Sólo hace falta un buen calzado, una postura correcta y una media hora, cada día, para que el cuerpo note los beneficios.

El doctor Roberto Elosúa, investigador del grupo de epidemiología y genética cardiovascular del IMIM, explica: "Hay numerosos estudios que han demostrado que la actividad física realizada de manera regular reduce a la mitad el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Por eso el sedentarismo se

considera un factor de riesgo en las enfermedades del corazón". Y la dosis mínima necesaria para que esa actividad física sea beneficiosa para el corazón es caminar, y caminar unos 30 minutos diarios, siete días a la semana, con intensidad moderada. "Un buen truco para saber si lo estás haciendo bien es entrar en calor, y ahora en verano sudar un poco, pero ser capaz, mientras caminas, de mantener una conversación con alguien que te acompaña."

Coincide con él el doctor Casimiro Javierre, profesor de Fisiología del campus de Bellvitge de la facultad de Medicina de la Universitat de Barcelona, que compara el caminar

con la administración de una medicina. "Te puedes tomar una dosis muy pequeña de un antibiótico muy potente y no te hará efecto. El caminar tiene muchos beneficios a nivel cardiovascular y del sistema metabólico, e incluso para enfermedades graves como el cáncer o el alzheimer, pero tiene que ser con cierta intensidad y en suficiente cantidad, en una dosis adecuada, ni demasiado ni demasiado poco." Javierre anima a todo el mundo a que empiece a caminar en vacaciones y se aficione para hacerlo todo el año, pero que recuerde que la actividad física debe practicarse en la dosis suficiente.



Se empieza a conseguir efectos beneficiosos a partir de que se invierten 1.000 kilocalorías por semana en actividad física. Lo ideal es entre 1.000 y 2.000. Eso podría ser, para una persona que pesa 70 kilos, caminar rápido, a más o menos 4,5 km/hora, 220 minutos a la semana, lo que se podría traducir en tres sesiones de 70 minutos o, mejor aún, cinco sesiones de 45 minutos, cinco días a la semana. Y mejor aún, cada día. Pero evidentemente, no se puede generalizar, porque todo depende del estado físico de cada persona, su peso, su edad.

El doctor Elosúa explica que hay estudios que muestran que para las

personas de más de 60 o 65 años, caminar media hora ya les produce beneficios cardiovasculares. Personas en edad adulta, de 35 a 65 años, deberían caminar a paso más vivo. "Para entrar en calor, una persona de 65 años tendría que caminar, digamos, a 4 kilómetros por hora, y una de 35 años, a 6 kilómetros por hora. Lo importante es adaptar el ejercicio a la edad y a la forma física de cada uno."

LA OXIDACIÓN

Nuestro cuerpo sufre un proceso normal de oxidación al usar el oxígeno para su funcionamiento interno. Los radicales libres son unas

moléculas que elabora el propio cuerpo, forman parte del metabolismo y actúan como defensa ante las bacterias. Pero también alteran las células y envejecen los tejidos, deteriorando el cuerpo. El estrés, la contaminación y otros agentes externos hacen que los radicales libres se produzcan en demasía, y puedan resultar nocivos. La oxidación afecta a los tejidos y a otras sustancias del cuerpo, como el colesterol LDL.

El colesterol que viaja desde el hígado hacia la sangre va unido a unas proteínas llamadas lipoproteínas de baja densidad (LDL por sus siglas en inglés). Se le llama coleste- →



SALUD CAMINAR

Cuidado al pisar sobre la arena

Largas playas de arena dorada y la suave luz de la mañana. Las olas del mar chocando sutilmente en los tobillos y masajeándolos. Parece un escenario perfecto para empezar a caminar, pero hay que tener cuidado. Puede convertirse en un arma de doble filo, a la larga, para las articulaciones.

El traumatólogo Antonio Navarro explica que el caminar por la orilla de la playa puede ser bueno a nivel músculo esquelético porque se anda sobre un plano inclinado pero siempre se va y se vuelve, con lo que el cuerpo se reequilibra y es beneficioso para los pies y las rodillas. Sin embargo, el peligro viene de que la arena de esa parte de la playa es muy dura y la gente camina descalza. "Para la musculatura, es como caminar descalzo por el asfalto. El impacto sobre las articulaciones, la columna, las cervicales, es tremendo." Un truco que propone el doctor Navarro es colocarse unos tapones en los oídos, de los de piscina, y ponerse a caminar así. "Notarás cómo vibra toda tu espalda, porque el impacto es demasiado grande."

Por eso, el doctor Navarro propone caminar, descalzo, pero sobre la arena blanda. "Amortigua más el impacto y se tiene que vencer una cierta resistencia muscular, que nos dará al final unas piernas muy bonitas y un culo duro. Y, lo más importante, no hay impacto sobre las articulaciones." Si se prefiere caminar sobre la arena dura de la orilla del mar, entonces hay que hacerlo con zapatillas deportivas.

Otra cosa es aprovechar las ventajas del agua del mar para mejorar el sistema circulatorio. Entonces el doctor sí que recomienda aprovechar el masaje de las olas, y, además, adentrarse hasta la altura de medio muslo dentro del agua y caminar así, preferiblemente contra la resistencia del arrastre de las olas. "Esa resistencia facilita un ejercicio muy completo y es muy beneficiosa para los abdominales."



rol malo porque es el que tiende a acumularse en las arterias. Por el contrario, el colesterol que viaja de la sangre y los tejidos hacia el hígado, para allí ser eliminado, va unido a lipoproteínas de alta densidad (HDL), el colesterol bueno. Mientras más colesterol LDL tengamos mayor es nuestro riesgo de arteriosclerosis y enfermedades cardíacas, porque al acumularse en las paredes de las arterias se forman unas placas que entorpecen el flujo de la sangre, lo que se llama arterioesclerosis.

Este riesgo se incrementa con la oxidación del colesterol LDL, ya que promueve un estado crónico de inflamación y además la presencia de un tipo de células que promueven la arterioesclerosis. Si en las placas de colesterol hay mucha inflamación se vuelven frágiles y se pueden romper y producirse trombos dentro de las arterias, que pueden llevar a un infarto agudo o una embolia cerebral.

En el Institut Municipal de Investigació Mèdica de Barcelona (IMIM) han realizado un estudio que ha probado que el caminar reduce los niveles de LDL oxidado. Esta disminución se explica por un aumento de la capacidad de defensas antioxidantes del organismo y además porque el propio colesterol LDL se hace más resistente a la oxidación. Esto es especialmente importante porque, como explica Elosúa "el malo de la película del corazón es el colesterol LDL, y que además está oxidado". Por lo tanto, reducir los niveles de colesterol LDL oxidado puede disminuir la posibilidad de arterioesclerosis y otras enfermedades del corazón.

En cuanto al metabolismo, además de ayudar a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos, el ejercicio produce una mejora en la tolerancia de la glucosa, aumenta las defensas del organismo potenciando el sistema inmunitario, y favorece el metabolismo muscular.

También la movilidad de las articulaciones favorece el metabolismo óseo, frenando la atrofia muscular, y respecto al sistema circulatorio mejora el retorno venoso, disminuye la tensión arterial, favorece la oxigenación de la sangre, lo que beneficia a todos nuestros tejidos, y fortalece el corazón.

LEJOS DEL CALOR

El verano puede ser una buena época para coger el hábito, pero hay que hacerlo en las horas de menos calor, y preferiblemente por la mañana. Es muy importante beber un botellín de agua al empezar la caminata, y pasada la media hora, otro. Si la salida es más larga, se puede ir tomando pequeños sorbitos mientras tanto. La hidratación es muy importante, y no hay que esperar a tener la sensación de sed para beber.

La intensidad a la que se debe caminar la debe decidir cada uno en función de su estado. Pero en general funciona lo que se llama el test de hablar. "La intensidad ideal -explica Javierre- es la que te permite mantener una conversación, pero que te cueste un poco concentrarte en lo que estás diciendo, que no sea un paseo con charla mientras vas de compras. Y, aparte de la conversación, cada persona se tiene que ajustar a lo que puede hacer. Todo el mundo sabe cuál es su velocidad de paseo, que es muy personal, porque por ejemplo, las personas con sobrepeso tienen más carga y molestias en las articulaciones inferiores. Tienes que escuchar a tu cuerpo, y poco a poco progresar, ir ajustando el volumen y la intensidad del caminar a tu capacidad. Y no olvidar el consejo del profesional médico, sobre todo si pasas de los 45 años."

Ir a ritmo de paso de museo o de rebajas no sirve, y salir a comprar el pan caminando no es suficiente. El mínimo que se considera a partir del cual el cuerpo nota beneficios en



términos de salud es de 6.000 a 8.000 pasos, entre 3 y 4 kilómetros. Y, además, para hacerlo todavía mejor, lo ideal sería combinar el caminar con otros ejercicios que comporten flexibilidad y potenciación, tan fácil como subir las escaleras de casa.

¿Es mejor caminar sobre tierra o sobre asfalto? En superficies duras se sobrecargan más las articulaciones, mientras que en superficies blandas, como la playa, se sobrecarga más la musculatura. “Lo ideal –explica Javierre– sería una mezcla de todo, diseñar un trazado propio diario, con un poco de tierra, de asfalto, de madera del paseo marítimo... Y mejor siempre en llano, evitando las pendientes.”

Para caminar hay que tener una postura correcta, con la columna vertebral recta, alineados los hombros, orejas, cadera y tobillos. Colocar bien los pies en cada paso: primero apoyar el talón, después la base de dedo meñique y luego la base del dedo gordo. Mover los brazos y respirar usando el diafragma –es decir, llenando de aire el abdomen– incrementará la oxigenación y los efectos calmantes del sistema nervioso. Y es mucho mejor utilizar zapatillas deportivas, que sujeten bien el pie, que amortigüen el apoyo, que sean cómodas y que permitan la ventilación.

INCLUIRLO EN LA AGENDA

¿Cómo puedo medir si lo estoy haciendo bien? Una manera es medir la frecuencia cardiaca, que tiene que estar un poco por encima de la de reposo, pero estable. Y usar un podómetro, de los que se llevan encima como un reloj, para mantener la velocidad y la distancia.

La mejor manera de saber que se ha hecho bien es que, al acabar, no se está cansado en exceso, sino que uno puede continuar con su vida diaria. “Tienes que tener una sensación de bienestar y confort –asegura

El sedentarismo va en aumento, sobre todo en las ciudades. En Barcelona, por ejemplo, en los años 70 se dedicaban tres horas a actividad física. Hoy no llega a 45 minutos

Javierre-. Los primeros días puedes experimentar un poco de molestias, pero si sientes dolor o agujetas intensas es que has hecho demasiado, o en intensidad o en volumen. Es mejor empezar poco a poco e ir progresando.”

Y, sobre todo, para conseguir que el caminar se convierta en un factor más de nuestro día a día, considerarlo como un placer. El doctor Javierre explica: “Hay quien afirma que por la mañana a primera hora es cuando más efecto hace el ejercicio físico, pero lo importante es hacerlo cuando sea posible, mejor que esperar a tener tiempo libre. Programar la actividad física de manera holgada con las demás obligaciones de la jornada, porque, si no, el caminar se convierte en un factor estresante que al final, o se abandona, o no hace el efecto deseado”.

El doctor Javierre resume, rotundo: “Lo más parecido al proceso de envejecimiento es el sedentarismo”. Y recuerda que hay un estudio que cifra que, a finales de los años 70, los habitantes de la ciudad de Barcelona tenían una media de tres horas de actividad física diaria. Ahora, no llega a 45 minutos. Se hacía otro tipo de vida, se iba a comprar cada día y no por internet, no estaba la parada del autobús en la puerta de casa, no había tantos ascensores, se caminaba más en general... Por eso, a menudo, en los pueblos la gente camina más porque no hay tantas tentaciones en la puerta de casa... a no ser que se pase al otro extremo y se vaya a comprar el pan en el 4x4.

El doctor Elosúa también anima a incorporar el ejercicio físico en la rutina diaria. “Hay muchos trucos contra el *no tengo tiempo*, como bajar una parada antes del autobús o subir las escaleras del metro. La actividad física genera cambios en el cuerpo que perduran muchas horas, algunos hasta el día siguiente, y los beneficios son muy importantes pero no inmediatos. Pero vivimos en una sociedad que prima la inmediatez de los resultados. Es una inversión a largo plazo.”

DOSIFICADOR DE ENDORFINAS

Y no sólo a largo plazo. Caminar proporciona efectos positivos a nivel mental, desde el primer día, porque aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés. Esto se debe a que el organismo libera endorfinas, las llamadas coloquialmente hormonas de la felicidad, unas proteínas fabricadas por el cerebro que aumentan la sensación de placer, bienestar y tranquilidad. El organismo las libera en respuesta a estímulos externos como el dolor o el estrés, para lo cual las endorfinas ejercen un cierto efecto analgésico, y actividades placenteras, en cuyo caso se aumenta el sentimiento de bienestar.

El esfuerzo derivado del ejercicio físico provoca un aumento de la cantidad de endorfinas en la sangre, con lo que se retrasa la fatiga y aumenta la sensación de vitalidad. También se estimula la producción de endorfinas paseando por el campo o la playa, cuando estamos relajados, durante la relación sexual y, sencillamente, con la risa. ◻



Tomar el pulso

La medida que se suele utilizar para calcular el ritmo adecuado del paso es la de la frecuencia cardiaca máxima teórica. Lo aconsejable es un ritmo que equivalga al 65 o 75% de esa frecuencia máxima teórica. Para calcularlo hay que restar a 220 los años de cada uno, y aplicar a esa cantidad los porcentajes indicados, entre el 65 y el 75%. Una persona de 30 años tiene su frecuencia cardiaca máxima teórica en 190 pulsaciones por minuto (220 menos 30 años), y el ritmo adecuado al caminar se encontraría entre las 123 y las 142 pulsaciones por minuto. A los 60 años, ese mismo cálculo daría como resultado entre 104 y 120 pulsaciones por minuto.