

Caminar puede ser altamente beneficioso para la salud

En muchas ocasiones, el simple hecho de dar un paseo favorece a la eliminación del estrés y previene el riesgo a padecer ciertas enfermedades

«Hay algunas cosas buenas que decir sobre caminar, por ejemplo, requiere más tiempo que cualquier otra forma de locomoción excepto reptar. En consecuencia, dilata el tiempo y prolonga la vida, que ya es de por sí demasiado corta para desperdiciarla. Caminar hace que el mundo sea mucho más grande y, por ello, más interesante. Además, uno tiene tiempo para observar los detalles» — Edward Paul Abbey.

Como la mayoría de nosotros sabemos estas alturas, largos períodos sentados pueden aumentar el riesgo de que una persona padezca diabetes, enfermedades del corazón, obesidad y problemas renales que le lleven a una muerte prematura. Estos riesgos se mantienen elevados, incluso si alguien hace ejercicio pero luego pasa la mayor parte del resto de sus horas de vigilia en una silla. Esto es así porque evolutivamente no estamos hechos para estar encorvados frente a una pantalla. Pensamos, sentimos y nos encontramos mejor en movimiento.

¿Nos estresamos menos en movimiento? ¿Hay una conexión entre caminar y la reducción del estrés? Según la doctora Kathleen Hall, fundadora y CEO de The Stress Institute, cuya lista de clientes incluye presidentes, jueces de la Corte Suprema o el Dalai Lama, dice que el 95% de la gente brillante, camina. Incluso, para Kathleen, podría ser mejor resolver los asuntos estresantes como debatir un problema o negociar, mientras se toma un paseo.

Imagina el siguiente escenario: tu jefe te llama y te dice que tienes que entregar ese gran informe dos semanas antes de tiempo. Lo ves imposible. Tu presión arterial sube, tu pulso se acelera. Te estás poniendo rojo. En resumen, te estás estresando, ¿qué vas a hacer?

Antes de estallar, parece que lo mejor es realizar una actividad como caminar. En el estado mental en el que te introduce caminar, podrías incluso hasta dar con una solución para tu dilema. De hecho, lo que los expertos están diciendo es que si te hubieran dado esa misma noticia mientras tomabas un paseo, tu respuesta habría sido mejor.

Barack Obama caminando con Joe Biden. Archivo de Wikimedia Commons. Dominio público.

"El estrés aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca liberando cortisol", dice Hall. Sólo 20 minutos de caminata invierten la respuesta al estrés y disminuye la presión arterial —así como aumenta tu nivel de energía— en un 20%. "Contrariamente a lo que pueda parecer, también disminuye la fatiga en un 55%". No importa qué tipo de estrés sea —una fecha límite en el trabajo, una pelea con la pareja, preocupaciones financieras— caminar disminuye los niveles de cortisol y cambia completamente la

fisiología del cerebro.

Caminar disminuye los niveles de cortisol y cambia completamente la fisiología del cerebro

Además, sus efectos se extrapolan a las enfermedades. Incluso puede reducir sustancialmente el riesgo de desarrollar cáncer o depresión. Registros médicos encontraron que aquellas mujeres que caminaban al menos siete horas por semana, por lo general distribuidas en una hora al día, tenían un 14% menos de riesgo de desarrollar cáncer de mama. Por parte de los depresivos, los estudios han encontrado que la participación en ejercicio estructurado prescrito reduce significativamente los niveles de los síntomas asociados. De hecho, además, si se sustituyen tan sólo dos minutos de estar sentado a cada hora, para caminar suave, se reduce su riesgo de muerte prematura en un 33 %, en comparación con las personas que se sientan sin parar.

Pero aún queda una pregunta importante, ¿por dónde caminar? Parece que lo mejor son los entornos naturales, nada que no imaginaras. Los estudios muestran por activa y pasiva que la mayoría de nosotros hoy en día vive en ciudades y pasamos mucho menos tiempo al aire libre o en espacios verdes, que las personas de hace varias generaciones. Se sabe que los habitantes de las ciudades también tienen un mayor riesgo de ansiedad, depresión y otras enfermedades mentales que las personas que viven fuera de los centros urbanos.

En comparación, el paseo dado en la naturaleza tiene mayores beneficios

Unir los puntos es una cosa simple, pero de todas formas, este hecho intrigó a Gregory Bratman, participante del Emmett Interdisciplinary Program in Environment and Resources de la universidad de Stanford, donde han estado estudiando los efectos psicológicos de la vida urbana.

Él y sus colegas encontraron que los voluntarios que caminaron por el campus verde de Stanford terminaban más atentos y felices que voluntarios que paseaban la misma cantidad de tiempo pero cerca del tráfico y demostraron una reducción de la actividad neuronal en el córtex prefrontal, el área del cerebro de donde procede la función ejecutiva y la más relacionada con el riesgo de enfermedades mentales. En comparación con el paseo urbano, el paseo por la naturaleza dio lugar a beneficios afectivos —disminución de la ansiedad, la rumia o pensamiento rumiante y aumento de rendimiento de la memoria de trabajo a corto plazo—.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Hipertextual

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Otras ciencias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>