

Sección: Sociedad

19/05/2016

Dar 10.000 pasos al día mejora el sistema inmunológico

Título: Europa Espanya Espanyol

Los fisioterapeutas informaron hoy de que dar unos 10.000 pasos al día aumenta nuestro número de células inmunológicas y provoca que las defensas de nuestro organismo incrementen su efectividad más de un 30%.

Así lo aseguraron, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, a través de su videoconsejo del mes de mayo de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud' (<https://youtu.be/SxIW4KxIKTQ>).

A través de esta campaña, los fisioterapeutas informaron de que si damos unos 10.000 pasos al día, el ejercicio reportará beneficios para salud, si se aumenta el número de pasos hasta 12.000 (9,6 km), se comienza a perder peso de forma apreciable, y si superamos los 17.000 pasos (unos 13,6 km) se estará haciendo un ejercicio aeróbico muy eficaz.

Según estos expertos, al caminar, movemos 200 de los 650 músculos del cuerpo, es decir un 30% de todos nuestro sistema muscular, lo que convierte a esta actividad, si se practica de forma regular y a cierta velocidad (12 minutos por km o 5 km por hora), en un buen ejercicio para mantenerse en forma y combatir muchas enfermedades del corazón, así como problemas de circulación, osteoporosis, infecciones y de sobrepeso.

Y es que según explicó, caminar también fortalece los músculos de la cadera, muslos y piernas; regula la presión sanguínea, disminuyendo el peligro de infarto y mejorando la actividad cardiaca; apoya la regeneración ósea, ya que el calcio de los alimentos se aprovecha más si se activan los huesos regularmente, y ayuda a reducir el estrés.

Según el secretario general del Cpfcm, José Santos, "caminar resulta la alternativa más sana y agradable, ya que al ser en realidad el movimiento natural del ser humano, no sobrecarga los ligamentos, las articulaciones, ni los tendones, con lo que se reduce el riesgo de lesiones".

Sin embargo, según el fisioterapeuta, caminar por sí solo no ayuda a adelgazar, "aunque sí se conseguirá perder peso si acompañamos el ejercicio de una ingesta de alimentos moderada de forma que quememos más calorías de las que ingerimos". "Está comúnmente aceptado que un kilo de grasa equivale a 7.716 calorías por lo que si quemamos 1.102 calorías más de las que comemos cada día, perderemos 1 kilo en una semana, el máximo dentro de lo que se considera saludable", añadió el fisioterapeuta.

En este sentido, añadió que, como regla general, "podemos calcular el gasto calórico andando entre 4 y 6 km por hora y multiplicando el peso de la persona por los kilómetros que recorra y por el factor 0,73. De esta forma una persona de 80 kg que recorra 10 kilómetros a ese ritmo quemaría unas 584 calorías".

ALTERACIONES DE LA MARCHA

Por otra parte, José Santos explicó que "cada vez más gente acude a podólogos y ortopedias para analizar su pisada y su marcha, y plantear patrones correctivos en el caso de que se haga de forma incorrecta". Sin embargo, Santos informó de que los fisioterapeutas también están capacitados para identificar y tratar estas incorrecciones al distinguir cómo cambia el centro de gravedad del paciente antes y después del tratamiento fisioterapéutico".

Y es que según el fisioterapeuta, la marcha se puede ver afectada por diversas patologías, lo que origina modificaciones en el patrón normal. Esto puede deberse a varias causas, entre ellas, a una discrepancia de longitud de los miembros inferiores; a una limitación del rango articular, es decir, cuando la articulación no puede moverse todo lo que debería; a una inestabilidad articular que puede llegar a imposibilitar la marcha, o que simplemente exige un trabajo extra a la musculatura para hacer un trabajo que cápsula y ligamentos no realizan; o a la marcha antiálgica (alteración que se produce en el desplazamiento o apoyo normal de las piernas y pies de una persona cuando el dolor provocado por algún tipo de lesión), le impide caminar de forma normal.

En este sentido, Santos aseguró que la fisioterapia "casi siempre ayuda a resolver y aminorar los trastornos de la marcha a corto y a largo plazo, así como a reducir el riesgo de caídas y otras lesiones asociadas".