



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# Caminar fa salut

Molt sovint perdem de vista els beneficis que comporta caminar regularment. Diversos estudis sostenen que fer unes deu mil passes al dia augmenta el nombre de cèl·lules immunitàries i provoca que les defenses del nostre organisme incrementin la seva efectivitat més d'un 30%. Si el nombre de passes s'augmenta fins a dotze mil (9,6 km) es comença a perdre pes de manera apreciable, i si superem les disset mil passes (13,6 km) estarem fent un exercici aeròbic molt eficaç.

I és que, en caminar, movem 200 dels 650 músculs del nostre cos, és a dir, un 30% de tot el nostre sistema muscular, cosa que converteix aquesta activitat –sempre que es faci de manera regular i a certa velocitat (12 minuts per quilòmetre o 5 quilòmetres per hora)– en un bon exercici per mantenir-se en forma i combatre moltes malalties del cor, així com l'osteoporosi, el sobrepès, les infeccions i els problemes de circulació.

No és tan sols això. Caminar també enforteix els músculs del maluc, les cuixes i les cames; regula la pressió sanguínia; disminueix el perill d'infart; millora l'activitat cardíaca; ajuda a reduir l'estrès, i és tot un suport per a la regeneració òssia, ja que el calci dels aliments s'aprofita més si s'activen els ossos regularment.

Caminar, a més, resulta l'alternativa “més sana i agradable” a l'hora de fer exercici, ja que, en ser el moviment natural de l'ésser humà, no sobrecarrega els lligaments, les articulacions ni els tendons, de manera que es redueix el risc de lesions.

Malgrat tot, la marxa d'una persona es pot veure afectada per diverses patologies, cosa que pot originar modificacions en el patró normal. Això pot obeir a diverses causes, per exemple, una discrepància de la longitud dels membres inferiors o una limitació del rang articular (és a dir, quan l'articulació no es pot moure com ho hauria de fer), entre d'altres. Quan això passa, cal que consultem els professionals, ja que la fisioteràpia és una eina que resol i redueix els trastorns de la marxa a curt i llarg termini, alhora que contribueix a reduir el risc de caigudes i d'altres lesions associades.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

tech&natural

**kyrocream**

*Factiva*



Garantia



**OUTBACK**

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)