

Los beneficios de caminar comienzan a partir de 10.000 pasos al día



Caminar fortalece los músculos de la cadera, muslos y piernas. (GTRES)

- Los fisioterapeutas establecen el 10.000 el número de pasos mínimo que se necesita para que una caminata sea efectiva.
- De esta forma, se aumenta nuestro número de células inmunológicas y provoca que las defensas del organismo incrementen su efectividad más de un 30%.
- Si se dan hasta 12.000 pasos (9,6 kilómetros), se comienza a perder peso de forma apreciable siempre que también se siga una dieta adecuada.
- Si se superan los 17.000 pasos (unos 13,6 kilómetros) se estará haciendo un ejercicio aeróbico "muy eficaz".

EP. 22.05.2016 - 08:54h

Dar unos **10.000 pasos al día** aumenta nuestro número de células inmunológicas y provoca que las defensas del organismo incrementen su efectividad más de un 30%, según han asegurado expertos del 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*.

Además, los fisioterapeutas han señalado que si se dan hasta **12.000 pasos** (9,6 kilómetros), se comienza a perder peso de forma apreciable siempre que también se siga una dieta adecuada, y si se superan los **17.000 pasos** (unos 13,6 kilómetros) se estará haciendo un ejercicio aeróbico "muy eficaz".

Y es que, al caminar, **se mueven 200 de los 650 músculos del cuerpo**, es decir un 30% de todo el sistema muscular, lo que convierte a esta actividad, si se practica de forma regular y a cierta velocidad, en un "buen ejercicio" para mantenerse en forma y combatir muchas enfermedades del corazón, problemas de circulación, osteoporosis, infecciones y sobrepeso.

PUBLICIDAD

Al caminar se mueven 200 de los 650 músculos del cuerpo, es decir un 30% de todo el sistema muscular

Asimismo, caminar también **fortalece los músculos de la cadera, muslos y piernas**; regula la presión sanguínea, disminuyendo el peligro de infarto y mejorando la actividad cardíaca; 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.

"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, 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", ha señalado el secretario general del CPFCM, José Santos.

Pérdida de calorías

De hecho, prosigue, está comúnmente aceptado que **un kilo de grasa equivale a 7.716 calorías** por lo que si se queman 1.102 calorías más de las que se come cada día, se pierde 1 kilo en una semana, el máximo dentro de lo que se considera saludable. "Como regla general, podemos calcular el gasto calórico andando entre 4 y 6 kilómetros 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 kilogramos que recorra 10 kilómetros a ese ritmo quemaría unas 584 calorías", ha apostillado.

Por otra parte, Santos ha recordado 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. No obstante, ha recalcado 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, 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 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.

Síguenos en Facebook para estar informado de la última hora:

PUBLICADA EN LA DIRECCIÓN URL

<http://www.20minutos.es/noticia/2751423/0/caminar-beneficios-salud/>

ACCEDE A LA NOTICIA ONLINE CAPTURANDO ESTE CÓDIGO EN TU MÓVIL