



El reto de andar 10.000 pasos al día y sus beneficios para tu salud

Los fisioterapeutas establecen en este número el mínimo de pasos para que una caminata sea efectiva

EUROPA PRESS SALUD

24 mayo 2016
18:53



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 por ciento, 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, 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 por ciento 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.

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

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.



Redescubre Ford Transit

Gama Transit, líder en Europa, ahora desde 5.990€.

www.ford.es/VehiculosComerciales



Enfermería y Fisioterapia

Comillas ICAI-ICADE. La gran diferencia

www.comillas.edu/



¿Cuánto quieres ganar?

Rentabilidad de hasta un 3% de interés y descuentos por tus recibos

www.bancosantander.es



¿Soltero y mayor de 40?

Juntamos PAREJAS afines a ti, gracias a nuestro test de afinidad.

www.eDarling.es



¿Pagas más de 5€ de móvil?

30MIN y 500MB por solo 5€/mes. Habla, navega y paga lo justo. Es la caña

www.simyo.es



Ford Mondeo

Con faros LED dinámicos. Descúbrelo.

www.ford.es

© LASPROVINCIAS.ES.

Registro Mercantil de Valencia, Tomo 4993, Folio 187, Sección 8, Hoja V36941, Inscripción 1ª C.I.F.: A-46007126. Domicilio social en la calle Gremis nº 1 (46014) Valencia.

Copyright © Federico Domenech S.A., Valencia.. Incluye contenidos de LAS PROVINCIAS (Federico Domenech S.A.) y de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.