

Caminar ayuda a perder peso y mejora el rendimiento físico

Caminar incluso distancias cortas, acompañado de movimientos coordinados y ejercicios de estiramiento, tiene un efecto beneficioso sobre la salud general, pues ayuda a perder peso, mejora el índice de masa corporal y reduce la tensión sanguínea, según un estudio realizado por la Universidad de Halle Wittenberg y difundido por la Asociación Alemana de Senderismo.

Para realizar la investigación, la asociación organizó un curso de senderismo junto con fisioterapeutas. Durante siete semanas, 18 personas que trabajaban en diferentes profesiones se encontraron dos veces a la semana para caminar y hacer los ejercicios del programa. Otro grupo de 16 personas de la misma edad pero que no realizaba ejercicio sirvió como grupo de control.

"Las caminatas eran de una hora y media", explica a dpa Christine Merkel, miembro de la asociación. Dependiendo del terreno, los participantes cubrían entre 3,7 y 5,6 kilómetros por vez.

Las personas, cuya edad promedio era de 53,6 años y que no realizaban ningún otro tipo de actividad deportiva, pasaban una hora en movimiento. Durante la caminata paraban dos veces a hacer los ejercicios que habían recomendado los fisioterapeutas.

"Por ejemplo, había ejercicios para aflojar los músculos de los hombros o para mejorar la coordinación, como pararse en un solo pie, primero con los ojos abiertos y luego cerrados, o balancear un palo sobre las piernas", señaló Merkel.

Otros aspectos que se tenían en cuenta eran la relajación progresiva de los músculos y tres minutos de caminata rápida, mientras que un experto que acompañaba al grupo le daba asimismo consejos sobre una vida saludable.

Los investigadores recogieron datos sobre la salud de los sujetos y del grupo de control antes de que comenzara el estudio y de nuevo después de siete semanas. No hubo cambios en el grupo de control, pero los que participaban en el programa de ejercicios habían perdido de media 1,3 kilos de peso.

Había mejorado además su presión sanguínea, el ritmo cardíaco al mismo nivel de caminata había bajado de 131 a 122 latidos y aumentó la resistencia -medida en base a los niveles de ácido láctico y oxígeno en la sangre-. Además, destacó Merkel, también mejoró la capacidad de coordinación, como por ejemplo el mantener el equilibrio parado en un pie sobre una tabla inestable.

dpa