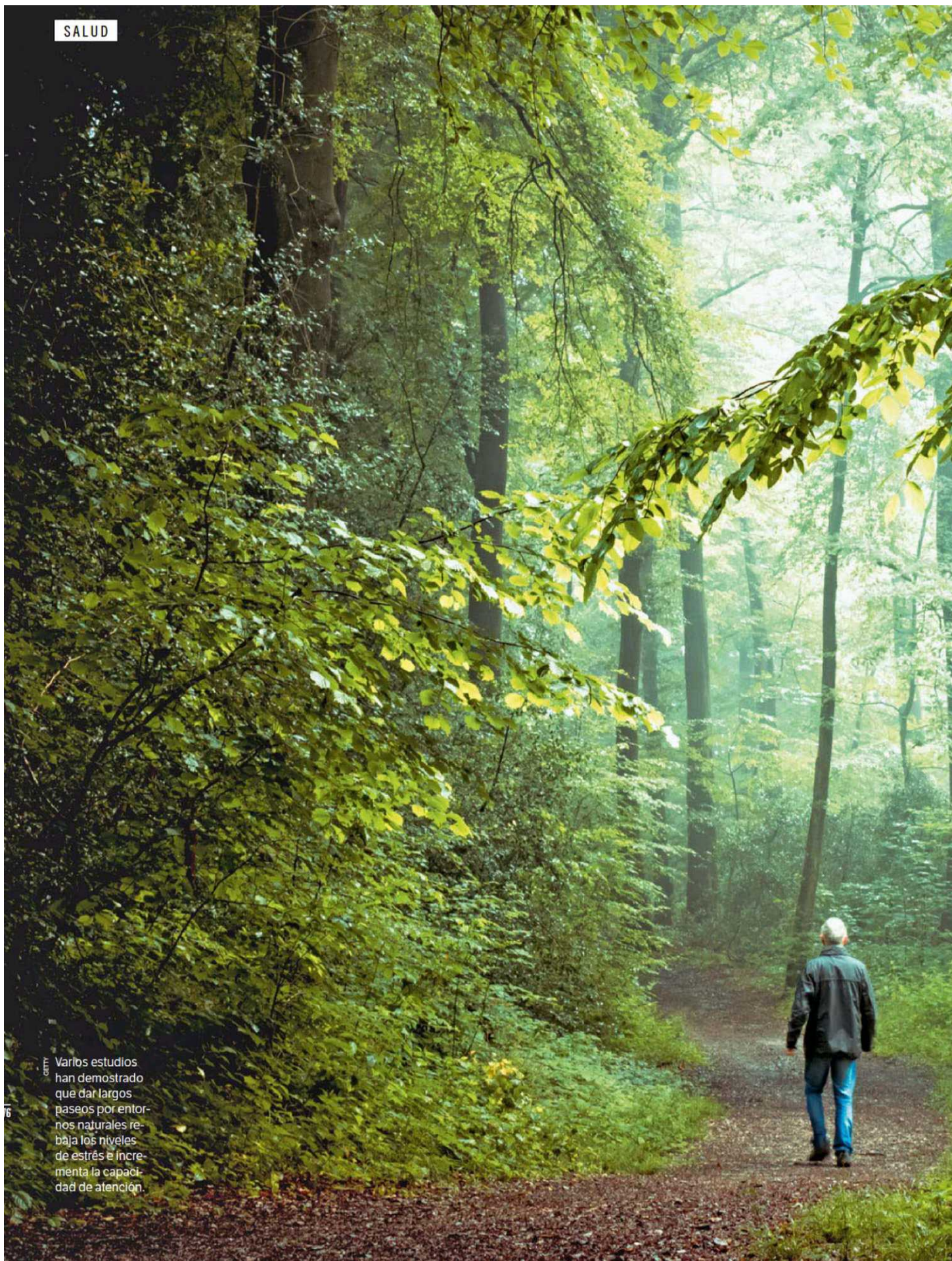


SALUD

6 Varios estudios han demostrado que dar largos paseos por entornos naturales rebaja los niveles de estrés e incrementa la capacidad de atención.



¡LEVÁNTATE Y ANDA!

No estamos hechos para apoltronarnos. Los seres humanos hemos evolucionado para caminar, una actividad sencilla que, según las investigaciones más recientes, ofrece mucho a cambio de poco esfuerzo: una mejora significativa en nuestra salud física y mental.

Texto de
LAURA CHAPARRO

M

ás allá del lenguaje o la inteligencia, hay algo que nos caracteriza como especie y que suele pasarnos desapercibido, de tan acostumbrados como estamos a hacerlo cada día: andar erguidos. En su libro *Elogio del caminar* (2020), el neurocientífico Shane O'Mara analiza cómo hemos llegado a desplazarnos sobre dos piernas y con la columna recta, junto a los beneficios de esta actividad que parece tan fácil. "¡Necesito hacerlo regularmente para aclarar mi mente, hacer fluir mis pensamientos y disfrutar de la vida!", exclama O'Mara, profesor de Investigación Experimental sobre el Cerebro en el Trinity College de la Universidad de Dublín (Irlanda). Aunque otras especies

como los chimpancés también se desplazan sobre dos extremidades, la diferencia radica en que ellos usan las manos y los pies de forma combinada: no emplean la bipedación como nosotros, sino que caminan sobre los nudillos. Muchas aves también andan sobre dos patas, pero no tienen la columna vertebral erguida.

Esta forma de desplazarnos ha marcado nuestra evolución. "La bipedación nos permitió salir de África y diseminarnos por todo el globo, desde los remotos glaciares de Alaska hasta los soleados desiertos de Australia. Es una habilidad única que ha configurado la historia humana", resalta O'Mara en su libro. Andar erguidos y con las manos libres nos ha posibilitado defendernos de los peligros, cazar, llevar en brazos a las crías y socializarnos más. Nuestra salud también lo nota, incluida la mental. "Las nuevas investigaciones científicas nos revelan un claro panorama: caminar de forma regular confiere beneficios duraderos y sustanciales tanto a los individuos como a la sociedad en general", afirma el neurocientífico. »



La salida del *Homo sapiens* del continente africano y su expansión por el mundo fue posible gracias a la bipedación, un rasgo típicamente humano. Esa forma de vida nómada tiene uno de sus últimos exponentes en los bosquimanos del sur de África, cazadores-recolectores cada vez más sedentarios.

Si nos fijamos en el cerebro, numerosos estudios han demostrado que el ejercicio aeróbico, incluido caminar, es muy beneficioso para este órgano. Uno de ellos, publicado en la revista *Neurology*, concluyó que caminar, montar en bicicleta o subir escaleras de forma regular mejoraba las habilidades de pensamiento tanto en las personas mayores como en las jóvenes. La investigación también reveló que el efecto positivo de este tipo de actividad sobre las capacidades cognitivas aumentaba según envejecían los individuos.

Los investigadores contaron con 132 participantes de entre 20 y 67 años que no fumaban ni tenían demencia, y con niveles de condición física por debajo del promedio. Se dividieron en dos grupos y uno de ellos realizó ejercicio aeróbico cuatro veces por semana durante seis meses; el otro hizo las mismas sesiones durante el mismo periodo, pero de estiramientos o tonificación. Los participantes del grupo de ejercicio aeróbico eligieron entre caminar en una cinta, pedalear en una bicicleta estática o usar una máquina elíptica. Los del segundo se centraron en ejercicios para incrementar la flexibilidad y la fuerza de los músculos abdominales y lumbares.

Los científicos descubrieron que el ejercicio aeróbico aumentaba las habilidades de pensamiento de quienes lo practicaban regularmente. Desde el inicio del estudio hasta el final, quienes lo hicieron mejoraron en 0,50 puntos sus notas en las pruebas de función ejecutiva, un concepto que alude a las habilidades cognitivas dirigidas al logro de objetivos y al futuro. Fue una diferencia significativa respecto a quienes practicaron estiramientos y tonificación, que mejoraron en 0,25 puntos. “Los cambios en el cerebro pueden verse como incrementos en el grosor cortical o en el volumen cerebral. Además, ciertas redes cerebrales habían aumentado”, señala Yaakov Stern, director del área de Neurociencia Cognitiva del Centro Médico Irving de la Universidad de Columbia (EE. UU.) y autor principal del trabajo.

Según este experto, los científicos aún desconocen cómo se produce exactamente esta mejora cognitiva, pero no dudan de que tiene que ver con actividades como caminar. Los participantes hicieron 30 minutos de ejercicio cuatro veces por semana, aunque otro estudio sugirió que solo 10 minutos diarios de paseo ya podrían ayudar al fortalecimiento de algunas funciones cerebrales. ¿Hay un tiempo mínimo de actividad para que empiecen a notarse estos efectos positivos? Stern sostiene que, para las personas más sedentarias, será útil cualquier incremento en el tiempo que pasan andando.

EN ESTE ASUNTO DE LA CANTIDAD, HAY UNA TEORÍA QUE LLEVA UNOS AÑOS DE MODA: la de los diez mil pasos al día, ayudada por las numerosas aplicaciones y dispositivos que llevamos puestos (los *wearables*) y que cuentan los pasos que llevamos en una jornada. ¿Qué hay de cierto en esto? O'Mara tiene clara su opinión: “Es un gran objetivo, pero intenta dividirlo a lo largo del día y asegúrate de que das al menos unos cuantos miles de pasos a un ritmo decente, para obtener beneficios cardíacos. Lo que es bueno para el corazón, es bueno para el cerebro”. El origen de esta hipótesis se remontaría a 1965, cuando una empresa japonesa fabricó un aparato llamado Manpo-kei,

Caminar con regularidad a buen ritmo mejora la capacidad cognitiva, y ese efecto es mayor en las personas con más años



nombre que significa 'medidor de diez mil pasos'. Así lo afirma I-Min Lee, profesora en la Escuela de Medicina Harvard. Para comprobar si la cifra tenía alguna base científica, esta investigadora y su equipo analizaron cuántos pasos al día se asociaban a una reducción de la tasa de mortalidad.

En el estudio, publicado en la revista *JAMA Internal Medicine*, participaron más de 16000 mujeres, con una edad media de 72 años. Entre las que caminaron un promedio de unos 4400 pasos diarios, la tasa de mortalidad cayó un 41%, cifra que mejoraba progresivamente con el aumento hasta llegar a los 7500, cuando se estabilizaba. Según la investigación, dar diez mil pasos no sumaría

La marcha nórdica, otra forma de moverse



Junto a los habituales paseos, existen otras variedades de esta actividad física, como la caminata rápida (el *speedy walking* y su variante, el *power walking*), pasear a intervalos (cambiando el ritmo cada cierto tiempo) o la marcha nórdica. "Añadir al gesto natural de caminar un par de bastones de marcha nórdica, que son muy diferentes a los de senderismo, va a implicar el uso de la musculatura de los brazos y la espalda", explica Jorge Torres, investigador del departamento de Didácticas Especiales de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de la Universidad de Vigo.

Este ejercicio conlleva un mayor gasto metabólico y una menor percepción del esfuerzo, al repartir el consumo energético entre los brazos y las piernas, según dice Torres. Aunque es una práctica positiva para cualquier persona, el científico ha participado en una revisión de estudios que demostró cómo la marcha nórdica puede ayudar a pacientes que padecen cáncer de mama. Torres destaca los beneficios para el conjunto hombro-brazo –al mejorar el rango de movilidad del brazo afectado y optimizar el retorno linfático gracias al agarre del bastón– y el aumento del gasto metabólico con una percepción del esfuerzo baja. Además, al desarrollarse en espacios naturales y en grupo, potencia hábitos de vida más saludables para estas pacientes.

beneficio alguno respecto a ese número. "Estos datos son solo para las tasas de mortalidad. Necesitamos más estudios para examinar los resultados relacionados con las dolencias cardíacas, el cáncer, la diabetes, la depresión, la salud mental o la calidad de vida", puntualiza Lee. Según ella, fijar una meta de diez mil pasos diarios puede desalentar a los mayores: su propuesta es que caminen pensando en dar unos pasos más de los que suelen, porque "hasta una cantidad modesta de pasos se asocia con una menor mortalidad". Por otro lado, la Orga-



Shane O'Mara

Elogio del caminar



La nueva ciencia que estudia cómo caminamos y por qué es bueno para nosotros

ANAGRAMA ARGUMENTOS

En su libro *Elogio del caminar*, publicado por la editorial Anagrama el año pasado, el neurocientífico Shane O'Mara repasa las investigaciones que demuestran los muchos beneficios que supone para la salud mental y física el andar con regularidad, y propone esta actividad tan sencilla como un método contra los estragos del sedentarismo: según la OMS, el 60 % de la población mundial no hace la actividad física necesaria para mantener una buena salud.

La figura del *flâneur*

Si hablamos del placer de pasear, no podemos olvidarnos del *flâneur*. Esta palabra francesa –que se traduce como ‘paseante’ o ‘caminante’– da nombre a una figura popularizada en la Francia del siglo XIX. Escritores como Baudelaire, Balzac, Dickens o Charlotte Brontë retrataron en sus obras a personajes que disfrutaban con el deleite de vagabundear por las ciudades mientras desplegaban todos sus sentidos para percibir lo que les rodeaba.

En un artículo recientemente publicado en la revista *The Senses and Society* (Los sentidos y la sociedad), Estelle Murail, profesora de Lengua y Literatura Inglesa en la Universidad París Diderot, recuerda que en el siglo XX el filósofo Walter Benjamin enmarcó esta figura en los bulevares parisinos, a partir de las obras de Balzac y Baudelaire. Desde entonces, los *flâneurs* se han usado para explicar la condición del ciudadano espectador, describir la lucha de clases, la cultura de masas, a los fotógrafos callejeros o incluso la mirada posmoderna. El escritor Antonio Muñoz Molina les rindió homenaje en su libro *Un andar solitario entre la gente* (2018).



Este grabado apareció en el libro *Fisiología del flâneur*, publicado en el año 1841 por Louis Huart.

nización Mundial de la Salud ha incluido la famosa meta de los diez mil pasos por jornada en uno de sus informes, aunque puntualizando que esta cifra se centra en la cantidad y no en la intensidad. Además, el documento señala que tal número puede ser difícil de lograr para las personas sedentarias, y propone que estas intenten alcanzar ese objetivo de una manera progresiva.

La salud cardiovascular es una de las grandes beneficiadas del hábito de andar. Desde la Fundación Española del Corazón advierten de que el sedentarismo aumenta el riesgo de mortalidad y de padecer enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, hipertensión arterial y diabetes de tipo 2. Por eso promueven la campaña “Séntate menos, muévete más”. Según la organización, los efectos positivos son mayores si este movimiento se desarrolla con intensidad moderada –a un ritmo que dificulte mantener una conversación– y durante al menos 150 minutos semanales. Basta con caminar a entre 3,5 y 4,5 kilómetros por hora, el equivalente a dar 4000 pasos en 40 minutos. Esto repercute en una tensión arterial más baja, sobre todo en individuos prehipertensos. Además, quienes caminan con una intensidad moderada entre 150 y 300 minutos a la semana pueden disminuir las posibilidades de desarrollar diabetes hasta en un 35 %. Si los paseos se acompañan de una restricción calórica aumentará la pérdida de kilos, sobre todo en aquellas personas que ya tienen sobrepeso.

PASEAR EN COMPAÑÍA ES ESPECIALMENTE POSITIVO PARA LA SALUD MENTAL, SOBRE TODO SI SE HACE POR ENTORNOS NATURALES. Un equipo de científicos lo ha constatado mediante un experimento con madres e hijas –niñas de entre diez y doce años–, a las que pidieron que caminaran 20 minutos juntas, primero en un ambiente natural y luego en un centro comercial. Tras la prueba, midieron su nivel de atención y sus interacciones: comprobaron que la marcha por la naturaleza aumentó los contactos positivos entre ellas y por tanto ayudó a que se llevaran mejor. Además, restauró la atención perdida, algo muy apreciado por las madres. Dina Izenstark, la autora principal de la investigación, destaca que caminar en la naturaleza reduce la fatiga mental. El estudio utiliza la teoría de la restauración de la atención, que muestra precisamente eso: cómo el contacto con la naturaleza puede devolver la atención y disminuir el cansancio de la mente.

“Cuando los miembros de la familia recuperan la concentración, es más probable que se lleven mejor, que estén menos irritables y que sean capaces de captar con más precisión las señales sociales”, destaca la científica, que es profesora del departamento de Desarrollo Infantil y Adolescente de la Universidad Estatal de San José (EE. UU.). Izenstark y su equipo analizan ahora qué otros beneficios afectivos y comunicativos tienen estos paseos en plena naturaleza entre madres e hijas. Los resultados preliminares muestran que unas y otras expresan menos negatividad durante y después de la caminata al aire libre en comparación a cuando la hacen en interiores, según la investigadora.

Abundan las investigaciones que han demostrado cómo mejora nuestro estado de ánimo cuando caminamos por zonas verdes, pero ¿qué pasa con las llamadas zonas azules, es decir, las relacionadas con el agua y los recursos hídricos? Aunque hay menos gente que viva cerca de ríos, canales, lagos o playas en comparación con la que lo hace junto a bosques, campos o parques, lo cierto es que se ha investigado menos. “Históricamente siempre ha habido más interés en los espacios verdes. Durante muchos años se cerraron canales y ríos en las ciudades, y solo en las últimas dos décadas ha habido un cambio, con la reapertura de estos espacios”, indica Mark J. Nieuwenhuijsen, director de la Iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud, y jefe del programa de Contaminación Atmosférica y Entorno Urbano del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal). El científico dirigió un estudio con el que comprobó que paseos cortos y frecuentes –de 20 minutos al día– por espacios azules –en concreto, por una playa de Barcelona– mejoraron el bienestar y el estado de ánimo de los participantes. “Hemos demostrado que pone a las personas de mejor humor y que, por lo tanto, reduce los problemas de salud mental”, afirma Nieuwenhuijsen, que añade que “las personas se sienten mejor después de un paseo por un espacio azul, como un río o una playa, y mejor también que si dan un paseo por las calles”.

No todo el mundo tiene cerca espacios verdes y azules. En el caso



¿Hay que dar al menos diez mil pasos al día para que caminar tenga un efecto positivo evidente en la salud? No está claro, pero esa idea ha calado, en buena parte por lo fácil que resulta hoy medir nuestros pasos con las apps de los móviles y los relojes inteligentes.

de la salud cardiovascular, patearse ciudades muy contaminadas podría contrarrestar los beneficios del paseo en las personas mayores. Así lo concluyó un estudio publicado en la revista médica británica *The Lancet*, que comparaba los efectos de caminar por dos lugares bien distintos de Londres: una calle contaminada por el tráfico (Oxford Street) y el frondoso Hyde Park. La investigación, en la que participaron personas de más de sesenta años, demostró que el perjuicio era aún más acusado en quienes sufrían enfermedades respiratorias. Andar por Oxford

Street empeoró la rigidez arterial de los participantes, como consecuencia de una mayor exposición a las partículas contaminantes emitidas por los vehículos. A quienes sufrían EPOC –enfermedad pulmonar obstructiva crónica–, los paseos les provocaron una obstrucción de las vías aéreas pequeñas y síntomas como tos, dificultad para respirar, secreciones y sibilancias (pitidos al respirar).

EN VISTA DE ESTOS RESULTADOS, ¿ES RECOMENDABLE PASEAR POR VÍAS CONTAMINADAS O RESULTA MEJOR NO HACERLO? “Yo lo desaconsejaría –dice Fan Chung, profesor en el Instituto Nacional de Corazón y Pulmón del Imperial College de Londres y autor principal de la investigación–, aunque ese ejercicio activa los músculos y nos mantiene en forma hasta cierto punto. Pero los beneficios no serían tantos como los de hacer lo mismo en entornos sin contaminación”. Chung, en línea con otros expertos, pide a las administraciones que proporcionen espacios verdes accesibles a todos los ciudadanos para que puedan pasear. Parafraseando al neurocientífico Shane O’Mara, es hora de empezar a caminar de nuevo: “Nuestro cerebro y nuestro cuerpo saldrán ganando; nuestro estado de ánimo, nuestra lucidez mental, nuestra creatividad y nuestra conexión con el mundo social, urbano y natural... todo mejorará. Caminar es la solución sencilla, factible y personal que todos necesitamos”. □

Andar con intensidad moderada entre 150 y 300 minutos semanales reduce en un 35% el riesgo de sufrir diabetes