

Los diferentes beneficios a la salud de caminar o correr



Por Jessica Quiñonez

Perder peso, ponerse en forma y estar saludable son objetivos que todos compartimos. Con ese fin, estamos constantemente desarrollando formas más nuevas y de mayor intensidad en las que podemos desarrollar nuestros cuerpos. Pero para aquellos de nosotros que no tenemos el tiempo o la motivación para asistir a clases, sesiones de entrenamiento, campamentos de entrenamiento y todo lo demás, todavía hay una forma muy antigua de mantenerse saludable.

Solo da un paseo. Caminar es una forma extremadamente buena de mantenerse en forma, y a medida que aumenta la intensidad, los beneficios cambian. ¿Sabías que la marcha competitiva ha sido un deporte olímpico durante más de 90 años? Cualquiera que sea un caminante o corredor frecuente habría tenido en algún momento un debate sobre qué velocidad del movimiento es mejor. Algunos incluso dicen que una caminata rápida puede ser mucho más beneficiosa que correr. Por lo tanto, nos gustaría darte un poco de claridad sobre cómo reacciona el cuerpo a estos tipos de ejercicio similares, pero diferentes.

Caminar es una de las mejores maneras de mantenerte saludable, activo y en forma. Incluso una pequeña cantidad de caminata de manera regular puede marcar una gran diferencia para tu salud si te mantienes así durante un periodo prolongado.

Los estudios realizados tanto en la Universidad de Colorado como en la Universidad de Massachusetts, respectivamente, encontraron que caminar regularmente podría ayudar a prevenir la enfermedad arterial periférica (una enfermedad que restringe el flujo sanguíneo en extremidades como las piernas) y reduce la probabilidad de contraer resfriados a un 25% menos que para personas menos activas.

Investigaciones adicionales en la Universidad de Pittsburgh revelaron que solo toma entre 30 y 60 minutos de caminata al día para que una persona con sobrepeso pierda peso. Entonces, ¿cuál es la principal diferencia en términos de efectos, entre correr y caminar?

Un rumor común en el entrenamiento es que correr es más beneficioso que caminar. Eso parece plausible dada la energía extra y el movimiento requerido para correr. Sin embargo, hay una buena parte del mito en esta creencia. El mayor esfuerzo de energía en la carrera esencialmente te permite quemar calorías más rápido y, por lo tanto, a distancias más cortas.

Las calorías quemadas por una carrera de 3 millas se quemarían solo por una caminata de 5 millas (aproximadamente). Se determinó durante un estudio realizado por el Laboratorio Nacional Lawrence Berkeley, ubicado en California, que si se queman las mismas calorías, los beneficios para el cuerpo son en gran medida similares. Es decir, si bien la intensidad de la actividad puede ser más beneficiosa para el cuerpo, es la energía gastada al hacer el ejercicio (ya sea correr o caminar) lo que marca la mayor diferencia.

Esto se determinó a través de este estudio de seis años que involucró a casi 50,000 participantes, unos 33,000 corredores y 15 mil caminantes. Caminar y correr son increíblemente útiles para reducir el riesgo de hipertensión arterial y colesterol alto. Ambas actividades también pueden ayudar a reducir el riesgo de diabetes.

Las Directrices de Actividades Físicas publicadas más recientemente por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos establecen que cada individuo requiere un mínimo de 75 a 150 minutos a la semana de ejercicio y actividad de alta intensidad o, alternativamente, de 150 a 300 minutos a la semana de actividad moderada. Cuanto menor es la intensidad, más minutos de actividad se requieren.

A pesar de la intensidad involucrada en la actividad de correr, en comparación con caminar, estudios recientes han demostrado que correr no necesariamente causa o empeora varias formas de artritis. Un estudio de 2013 compiló un informe basado en datos recopilados por el National Runner's Health Study y señaló que hubo una reducción del 15% en el riesgo de osteoartritis y un 35% menos de riesgo de requerir un reemplazo de cadera en aquellos que estaban activos y mínimo de 1.2 millas por día.

Un estudio más reciente realizado en 2017 y publicado en el Journal of Arthritis Care & Research señaló que, de sus participantes que se dividieron en dos grupos de corredores y no corredores, solo el 53% de los corredores en comparación con el 59% de los no corredores, tenían osteoartritis en las rodillas. Este número en realidad cayó al 51% para el primer grupo a medida que aumentaba la intensidad de la carrera.

Una de las principales razones de las reducciones de riesgo observadas es el impacto que tiene la carrera en la reducción de peso y el IMC. Cuando se reduce el peso corporal general, la presión ejercida sobre las diversas articulaciones también disminuye significativamente. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no debes presionar demasiado cuando corras. Si bien el ejercicio en sí es beneficioso, correr puede provocar lesiones, especialmente si te encuentras en un terreno lleno de baches, un área comunitaria o por muchas otras razones accidentales. Si tienes episodios frecuentes de dolor al caminar, hay varias formas de prevenirlo o combatirlo.

La mejor manera de pasar de caminar a correr: asegúrate de correr en áreas seguras con las que estés familiarizado y asegúrate de comenzar a aumentar tu velocidad muy gradualmente, para que puedas mantener la velocidad cómodamente. De hecho, si estás buscando lo que es realmente lo mejor, sin

mencionar el trabajo más fácil en este momento, todo lo que necesitas hacer es encontrar el punto medio. Entonces, ¿cuál es el mejor ejercicio que puedes hacer?

Resulta que caminar rápido es ideal para ti y te brinda una manera más fácil de seguir caminando, manteniendo la intensidad alta, ¡pero también te permite mantener tu energía durante el resto del día!

Correr es excelente para los atletas, y caminar es una buena manera de obtener la mínima dosis semanal de ejercicio requerida. Pero si estás buscando, como yo, un entrenamiento que puedas hacer todos los días, uno que no te obligue a ir al gimnasio o te deje sin aliento como las carreras, o incluso lento como las caminatas (porque puede que no incluso quemes la energía de una carrera de 1 milla en una caminata de 5 millas si te mueves lentamente), entonces la caminata rápida puede ser la mejor opción.

Solo como referencia general, la velocidad promedio de caminata es generalmente de aproximadamente 3 m.p.h, mientras que la velocidad de caminata a velocidad es de 4.5 - 5 m.p.h, el trote es de 6 mph, y cualquier cosa por encima de eso se considera correr. Sin embargo, una vez más, es importante recordar que la intensidad puede diferir de una persona a otra dependiendo de condiciones médicas preexistentes u otros factores determinantes.

Caminar enérgicamente, idealmente aumentando la velocidad después de intervalos regulares, es en primer lugar una excelente manera de acortar el tiempo dedicado a tu actividad, ya que puedes recorrer más distancia más rápido. Debido a que la caminata rápida también aumenta tu ritmo cardíaco a un nivel moderadamente intenso, tiene mayores efectos en la reducción del riesgo de diabetes, presión arterial alta y colesterol alto, sin mencionar que te permite quemar más calorías que la caminata normal.

Sin embargo, el objetivo de la marcha rápida es flexibilidad, resistencia y estar en forma. ¡Requiere pasos más grandes y rápidos y, por lo tanto, aumenta la fuerza y flexibilidad de tus músculos, ayudando a que tu cuerpo se tonifique (y no se adelgace)! Algunos ejercicios para caminar pueden incluso fortalecer tu alma, junto con tu cuerpo.

También es un ejercicio menos propenso a causar lesiones y accidentes debido a tropiezos, caídas, choques, etc, ya que la velocidad y el movimiento se mantienen en niveles más controlables. Es aconsejable comenzar con 20 minutos de caminata moderada 6 días a la semana y un día de caminata lenta y de baja intensidad, para garantizar que no haya tirones, dolores o dolores posibles. Hay muchas maneras diferentes en las que puedes aumentar la intensidad de tu caminata (o al menos la distancia) de manera regular.

Dicho esto, nuestro estado de ánimo también puede cambiar: algunos días queremos caminar, y en otros, queremos correr y saltar. Sea lo que sea, si tu objetivo es mantenerte en forma, sigue tu objetivo y mantente siempre activo. En el caso de los entrenamientos de alta intensidad, asegúrate de comenzar a practicarlos gradualmente y ten cuidado al aumentar la intensidad. Evita tomar largos descansos entre la actividad física.

Incluso 4 horas de ejercicio a la semana pueden marcar la diferencia en el mundo para tu salud, incluso sin ningún cambio en el estilo de vida. Creo que Doireann Maddock, de la Fundación Británica del Corazón, lo resumió mejor cuando dijo: "Ya sea caminando, trotando o corriendo, mantenerse activo ayudará a controlar tu peso, reducir la presión arterial y el colesterol y mejorar tu salud mental"

(Tomado de TodoMail)



Radio Habana Cuba