

10.000 pasos diarios... ¿funciona?

¿Son muchos, son pocos, depende? Hemos consultado las mejores fuentes para saber de dónde viene el mágico número 10.000 y si realmente es mágico.



Para la OMS, el sedentarismo es una plaga a nivel mundial. Mientras medio mundo se muere de hambre, el otro medio enferma de males derivados de la obesidad y el no moverse: hipertensión, obesidad, diabetes... Se considera sedentario aquel que no alcanza los 5.000 pasos diarios. Y esa cifra, ¿de dónde viene? Pues viene,

históricamente, de una campaña de marketing, como tantas cosas en este loco mundo nuestro. Fueron los japoneses quienes tomaron esa referencia numérica como parte de una campaña comercial que pretendía disparar la venta de podómetros. Parece que, desde entonces, las autoridades sanitarias a nivel mundial han dado por bueno ese número. De hecho, ya lo usa la American Heart Association como directriz para sortear el riesgo de infarto de miocardio, primera causa de muerte en EE.UU.

10.000 es sólo el comienzo. Llevar a cabo **treinta minutos de actividad**, es lo que establece la comunidad médica como saludable. Dicen que con ellos consigues ciertos beneficios como reducir la masa corporal, afinar el contorno abdominal, adquirir energía y dar esquinazo a la diabetes II. La distancia que se recorre en 10.000 pasos equivale a unos ocho kilómetros. He aquí el primer punto: normalmente, no recorres esa distancia caminando a menos que te lo propongas. Ascensor, coche, reuniones, horas frente al ordenador... No das ni cinco mil. Se impone cambiar el chip e incorporar el caminar a la rutina diaria. Los trucos ya te los sabes: venir al colegio andando, sacar al perro a pasear un buen rato, ir andando a hacer los recados en lugar de coger el coche para todo... Un estudio realizado por el **National Institute of Health** y publicado en la **US National Library of Medicine** titulado *‘¿Cuántos pasos es*

necesario dar cada día?’ concluyó, entre otras cosas, que podían demostrarse mejorías en la composición corporal y la tensión arterial dando 10.000 pasos diarios. Advertía que este reto no estaba pensado para adultos ancianos ni para enfermos, pero sí para toda aquella persona sana dispuesta a terminar con la vida sedentaria, con los beneficios que ello conlleva: por ejemplo, ganar la batalla a la obesidad. El estudio también marcaba que eran entre 5.000 y 7.499 los pasos diarios que da una persona no sedentaria pero con actividad baja. A partir de diez mil es donde, supuestamente, se empieza a obrar la diferencia esencial. **¡Ah! Y si das 12.500 se te considera ‘altamente activo’, que lo sepas.**



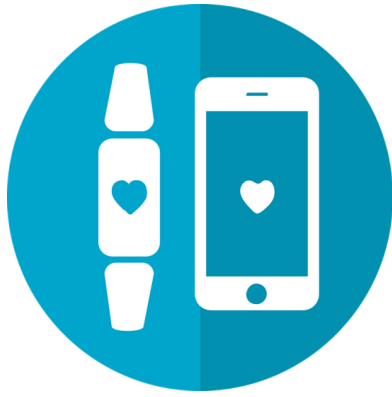
Andar pero no de cualquier manera. Huelga decir que las personas que deseen perder peso han de incrementar al doble esta cantidad. Y que hay que ir poco a poco. Además, este es un asunto donde no prima tanto la cantidad como la calidad. Caminar es una actividad sencilla, asequible a todas las edades. *“Sólo es necesario utilizar un calzado cómodo y marcarnos un objetivo realista e ir mejorando nuestros propios registros”*, explica **Víctor Ferreras (@healthy_trainer)**, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Dispositivos 'wearables' como Fitbit, por ejemplo, marcan como objetivo mínimo de ejercicio físico diario dar esos 10.000 pasos y, si es necesario, te traza un plan para ir alcanzándolos. Es fácil y alcanzable para cualquiera que se levante de la silla. De



hecho, te va mandando recordatorios para que lo hagas y te hace un fiestón con fuegos artificiales en pantalla cuando lo consigues. Ferreras aclara: "**No basta con caminar, hay que tener en cuenta la llamada 'cadencia' o velocidad a la que realizamos esos pasos diarios (pasos por minuto)**". Es decir, que al corazón y a la grasa corporal no le vale igual que sumes esos miles de pasos a lo largo del día que si los consigues en una sola caminata de media hora, por poner un ejemplo. En declaraciones a la BBC, **Dale Eslinger, catedrático en la medición de actividades física de la Universidad de Loughborough**, aclaró que también hay diferencias si tienes piernas cortas o largas. Es decir, que si tienes piernas muy largas, quizá lo tuyo sea algo más de diez mil. También los expertos insisten que se puede tomar diez mil como punto de partida (para lo que llaman 'mantenimiento de la salud'), pero que lo óptimo es exigirse e ir aumentando el ritmo y la intensidad de los pasos para aumentar los beneficios. Y hacer cambios en la dieta, eso en todo caso.





RESUMIENDO:

Según la organización mundial de la salud, la **inactividad física** o sedentarismo es una de las principales causas de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles: hipertensión, obesidad, diabetes, etc.

Una de las recomendaciones básicas que se le hace a la población es aumentar la llamada actividad física diaria. ***“Salir a andar al menos media hora al día”***.

Pero, ¿realmente sirve de algo esta recomendación? ¿Cómo la contabilizamos?

Objetivo: 10.000 pasos al día.

Caminar es una actividad sencilla, que no necesita demasiada preparación física y puede realizarse a cualquier edad. Lo único que tenemos que hacer es utilizar un calzado cómodo y marcarnos un **objetivo realista e ir mejorando nuestros propios registros.**

Para que una persona se considere **ACTIVA** debe realizar al menos entre **10.000 y 12.500 pasos** al día. Considerándose **SEDENTARIA** si esta cifra no alcanza los **5.000 pasos diarios.**

Este estudio demostró que alcanzar este objetivo tenía una correlación positiva con el peso corporal y la tensión arterial. Se estima que caminar 10.000 pasos equivale a quemar entre **350-450 Kcal** diarias.

Pero no basta con caminar, también debemos tener en cuenta la llamada **“Cadencia”** o velocidad a la que realizamos esos pasos diarios (Pasos por minuto). Según muestra la siguiente tabla:

Tabla I					
Recomendaciones generales de cantidad de pasos al día y cadencia					
	Niños	Niñas	Adolescentes	Adultos	Adultos mayores
Rango	13.000-15.000	11.000-12.000	10.000-11.700	7.100-11.000	7.000-10.000
Recomendación general diaria	11.700			10.000	8.000
Cadencia (pasos/min)	120			100	Ideal 100
Intensidad moderada a alta	6.000 pasos/hora			3.000 pasos/30 min Hombres: 7.900 pasos/día Mujeres: 8.300 pasos/día Tandas > 1 minuto	8.000 pasos/30 min Tandas de 10 minutos Problemas físicos o enfermedades crónicas: 5.500 pasos/día

Adaptado de Tudor-Locke et al., 2011²⁹ y Pillay et al., 2012⁹.

Quando una persona comienza a medir sus pasos se hace más consciente de **“lo que cuesta”** el mantenerse activo, así como el esfuerzo que supone quemar esas calorías diarias.



Otro método interesante es el que se utilizó en otro estudio en el que los participantes disponían de menús con la equivalencia en pasos de las calorías que tenían determinados platos de comida rápida.



El resultado, los participantes escogían menús menos calóricos al relacionarlos con la distancia en pasos que suponía compensar esas ingestas.

Fte: Nutr Hosp. 2013;28(4):1018-1021

1. NO NUTRITIONAL INFORMATION

Regular Burger

2. CALORIE LABEL

Regular Burger	250
----------------	-----

3. CALORIE AND MILES OF WALKING LABEL

Regular Burger	250	 2.6 miles
----------------	-----	---

4. CALORIE AND MINUTES WALKING LABEL

Regular Burger	250	 78 minutes
----------------	-----	--



¿Cómo mido los pasos?

El uso de la tecnología persuasiva.

A la vez que se ha ido extendiendo la percepción de la importancia que tiene la actividad física diaria también lo han hecho las herramientas tecnológicas que nos permiten cuantificar dicha actividad.

El uso de estas herramientas permite conocer cuál es nuestro registro y nos anima a mejorar nuestras propias marcas personales.

Existen multitud de herramientas en el mercado, más o menos complejas, según lo que estemos buscando y nuestras necesidades:



- **Podómetro:** Sencillo y barato. Con solo utilizar este aparato podemos contabilizar los pasos que damos cada día, lo que permite hacerse una idea de nuestra actividad física y marcarse objetivos personales.
- **App móviles:** Existen gran cantidad de aplicaciones gratuitas o de pago que te permiten llevar un registro de los pasos que realizas utilizando el GPS de tu dispositivo móvil.
- **Pulseras inteligentes:** Sin duda la gran revolución de los últimos años para contabilizar nuestra actividad diaria. Estos dispositivos permiten controlar el número de pasos, calorías quemadas, velocidad, intensidad, distancia... y conectarlo a tu teléfono móvil o sincronizarlo con su aplicación a través de internet para obtener informes y gráficas.

¿Y TÚ? ¿CUÁNTOS PASOS REALIZAS A LO LARGO DEL DÍA?