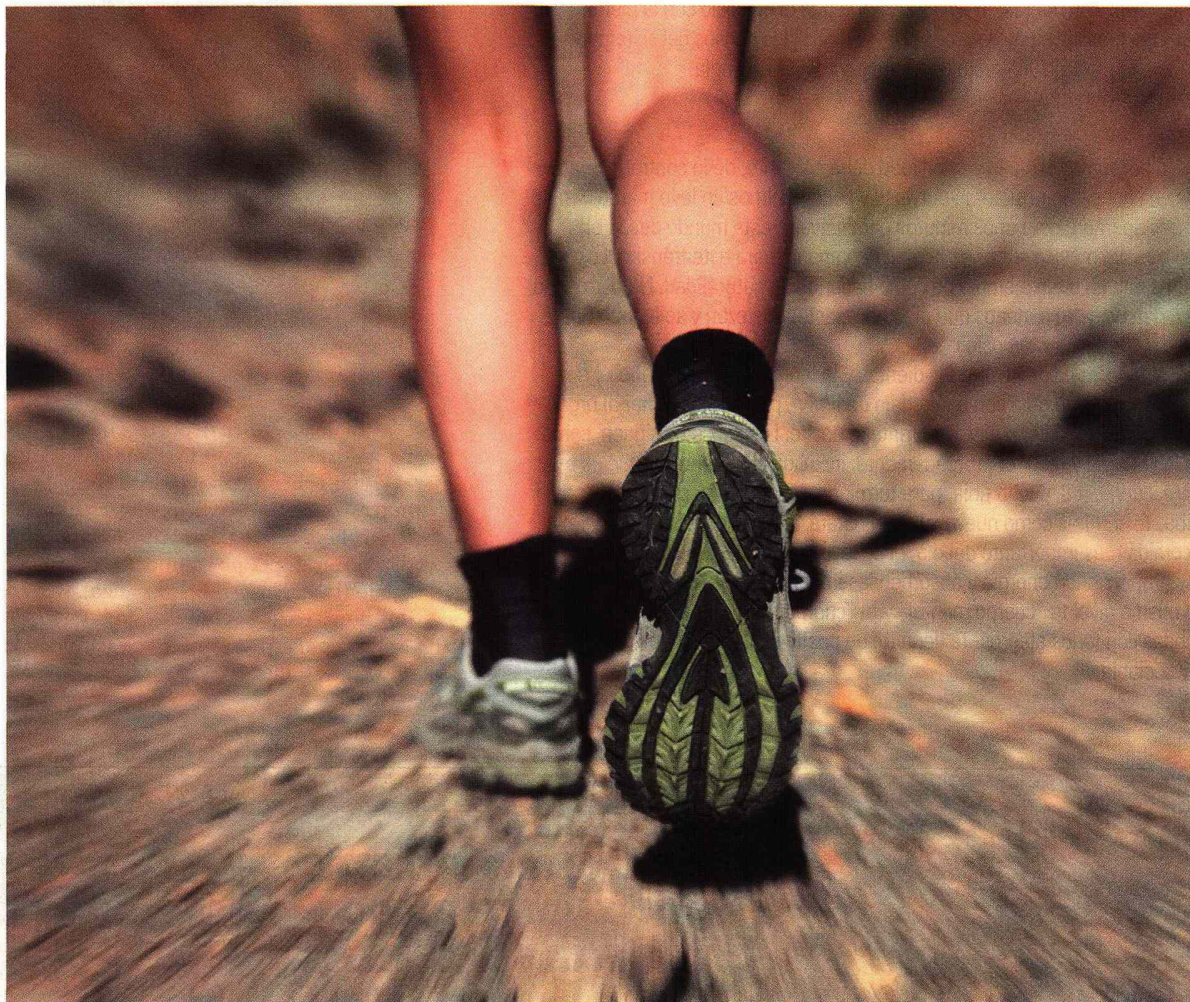


<b>Medio</b>	Publimetro
<b>Fecha</b>	5-10-2010
<b>Mención</b>	Estudio de la Universidad Alberto Hurtado que revela cifras de sedentarismo en chilenos.

Fuera estrés y sedentarismo



# El poder de CAMINAR

Quemar calorías, admirar el paisaje y un corazón más sano forman parte de los beneficios de esta económica actividad, que conquista adeptos día a día.

Por Carolina Palma F.

“*Caminante no hay camino, se hace camino al andar*”, nos canta Serrat. Para algunas caminar es simplemente fome, y otras creen —erróneamente— que no son ciertos todos los beneficios que entrega. La verdad es que el ser humano perdió la capacidad de caminar debido a la comodidad que entrega el auto, “la micro” o el metro.

Incluso cuando alguien se arriesga a proponernos recorrer un par de cuadras, se vienen a nuestra mente imágenes de piernas cansadas, dolor de pies y “la gota gorda” en la frente. En definitiva, para muchas el simple acto de caminar representa un esfuerzo.

Bueno, este pensamiento tiene explicación. No es casualidad que **el sedentarismo afecte a casi el 90% de la población chilena**. Según un estudio realizado por la Universidad Alberto Hurtado el 2007, dentro del 87,2% de sedentarios, un 73,7% declara ser total y completamente inactivo. El drama se acentúa con publicaciones internacionales: la Organización Mundial de la Salud asegura que los jóvenes chilenos, junto con los venezolanos, son los más sedentarios de Sudamérica.

Por supuesto, lo anterior se traduce en una mala calidad de vida y sobrepeso, que afecta a más de la mitad de los chilenos. Pese a este panorama, muchos se excusan de no inscribirse en un gimnasio o realizar algún deporte “por falta de tiempo o dinero”. Pero nadie niega que caminar es fácil, barato, no requiere ninguna habilidad, y es perfecto para los que no practican deporte.

## Sus beneficios

**Sebastián Reyes**, profesor de Educación Física y personal trainer del gimnasio SportLife Vitacura, comenta que se puede escoger entre caminata a paso normal, enérgica o con inclinación. Por supuesto, esta última

representa un mayor gasto calórico.

¿Algunos beneficios de una simple caminata? Mejora la circulación, aumenta la movilidad articular, disminuye la presión arterial, fortalece el corazón, mejora el tejido muscular (especialmente la parte posterior de las piernas, esquitibiales y glúteos), reduce la ansiedad al tratarse de un ejercicio rítmico, y disminuye el estrés.

*“Tu mente se despeja, porque al realizar cualquier ejercicio físico el cuerpo comienza a eliminar toxinas y a aumentar los niveles de adrenalina, lo que estimula a liberar la mente del estrés”*, asegura Reyes.

Y si queremos darle un sentido más profundo, caminar se transforma en un buen momento para dialogar con uno mismo, encontrar el anhelado silencio interno dentro de este acelerado estilo de vida. Asimismo, al aumentar las fuentes de energía, entrega bienestar e invita a ingresar al círculo del positivismo, pues crecerán las ganas de alimentarse saludablemente y mantener una actitud positiva.

El especialista de Clínica Meds, **Rafael Gutiérrez**, explica que el deporte ayuda a liberar serotonina —la cual entrega armonía y felicidad— pero ésta también se secreta con el sólo hecho de sentir placer. *“Aunque no sólo debe ser un paseo vitrineando, porque queremos favorecer el sistema cardiovascular, respiratorio, eliminar toxinas, y eso es necesario a lo menos a una velocidad constante de 3 a 4 km/h”*, aconseja.

Para las personas que se sienten decaídas o sufren de depresión se pueden crear instancias más lúdicas, como salir acompañado a espacios abiertos que dan la sensación de libertad. *“Ver el mundo alrededor ayuda a motivarte automáticamente. Lo mismo pasa al inscribirse en un gimnasio, donde caminas en las máquinas viendo a las otras personas realizar el mismo ejercicio”*, comenta Sebastián Reyes.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado
05/10/2010	PUBLIMETRO (STGO-CHILE)	26	2	EL PODER DE CAMINAR PARTE 03	21,9x25,2	\$3.588.189



Con una simple caminata de **30** minutos se pueden gastar de **150** a **250** calorías, dependiendo del grado de dificultad e intensidad

Por otra parte, aumenta el ritmo metabólico, lo que provoca que quemes más calorías, incluso después del ejercicio. La recomendación es caminar 30 minutos, al menos 4 días a la semana. Ahora, si la idea es bajar de peso, el personal trainer recomienda realizar una actividad más fuerte cuatro veces a la semana junto con una alimentación balanceada. Aunque no lo creas, unos minutos de caminata al día hacen una gran diferencia, pues del ritmo de las actividades diarias depende el estado de salud física y mental.

### Consejos para caminantes

- En cualquier actividad física es esencial hidratarse. Así que no sueltes la típica botellita de agua para beber antes, durante y después.
- Aplícate bloqueador solar junto con un gorro, para capear los rayos solares.
- El paso de la caminata tiene que ser con el pie completo, apoyando primero el talón y después la punta. Bien erguida, espalda derecha, y abdominales y lumbares siempre bien apretados.
- Aumenta la intensidad de las caminatas lentamente.
- Olvídate del ascensor, prefiere la escalera. Si vives en el piso 20, bájate en el 15 y sube por las escaleras.

- Cuando vuelvas a casa, opta por tomar el metro en la siguiente estación y ponte a andar.
- Evita caminar con tacos, ya que podría crear malformaciones en tus pies. ¡Las zapatillas en la cartera!
- Escucha música mientras caminas, pues incentiva y mejora el ejercicio cardiovascular.
- Si crees que se transforma en un estímulo, opta por un podómetro, un artefacto electrónico que mide el número de pasos que das. Especialistas recomiendan 10 mil pasos diarios. Comienza ahora.

### Caminar por Santiago

Además de alrededor de tu casa, existen múltiples zonas para caminar y aprovechar de conocer la ciudad, tú ciudad. ¿Dónde? Algunos ejemplos: los barrios París y Londres o Lastarria, en Santiago Centro; los alrededores y el interior de la Quinta Normal; el Parque Bustamante o el barrio Bellavista, en Providencia. Si prefieres entornos más naturales, visita oasis como el Parque Forestal, el Parque Araucano, el Parque Metropolitano o el Cerro Santa Lucía. Otro maravilloso espacio para caminar es el Parque Bicentenario, que cuenta con 30 hectáreas de variada vegetación, lagunas con cisnes de cuello negro y juegos para niños. Se ubica entre la rotonda Pérez-Zujovic, la avenida

Bicentenario y la Costanera Sur, en Vitacura. ¡Y una excelente noticia! El Parque Metropolitano inauguró hace pocos días el Sendero de las Grandes Travesías. Se trata de un camino de 7 kilómetros de extensión, exclusivamente peatonal, que va desde el funicular de Pío Nono hasta el acceso en La Pirámide, internándose en miradores y bosques, con escaleras, pasamanos, pasarelas de madera y señalética, donde no verás ningún auto. Su acceso principal es al costado derecho de la entrada Pedro de Valdivia Norte. 🌍

### ¿Cuánto quemas realmente?

Este cálculo es en base a una mujer de 65 kilos de peso, que realiza esta actividad por 30 minutos. Un dato: cuanto más peso tienes, más calorías gastas.

- \* Caminata de paseo: 110 calorías.
- \* Caminata manteniendo un ritmo constante: 150 calorías
- \* Caminata rápida y en ascenso/descenso: 205 calorías.