



CAMINAR PARA CONTROLAR EL PESO, LO QUE DEBES SABER

En muchos sentidos, caminar es la rutina perfecta para controlar el peso. Cualquiera puede hacerlo. No necesitas ninguna habilidad o equipo especial y es relajante. Si eliges caminar afuera, tendrás la oportunidad de sentir un poco de sol y comparar los estilos de ladridos de los perros del vecindario.

Sin duda, nada en un gimnasio es tan vigorizante como una larga caminata en un hermoso día.

Lo más importante es que caminar funciona, afirma el fisiólogo James Hill, director ejecutivo y fundador del Centro de Salud y Bienestar Anschutz en el Campus Médico Anschutz de la Universidad de Colorado. Hill le ha dado seguimiento a un gran grupo de personas que lograron perder peso y no lo recuperaron. «Entre el 70 y el 80 por ciento de ellos realizan caminatas», señala el médico.

Caminar no es una cura milagrosa para la obesidad. Una caminata rápida de 40 a 45 minutos puede quemar alrededor de 300 calorías, dependiendo de cuánto peses. A ese ritmo, una persona promedio de 70 kilos que camina todos los días podría perder un poco más de medio kilo cada dos semanas.

«Las personas con obesidad severa necesitarán algo más drástico para alcanzar un peso saludable», afirma Hill. Pero si estás buscando perder de 4 a 9 kilos, o si solo esperas mantenerte estable, deberías considerar seriamente poner un pie delante del otro.

De acuerdo con una nueva investigación, no es necesario ser un corredor de maratones para perder algunos kilos. En un estudio publicado en la revista Journal of the American Medical Association, se les pidió a mujeres que redujeran su consumo de calorías y luego se les asignaron programas de ejercicio que consistían principalmente en caminar.

A algunas mujeres se les asignaron entrenamientos extenuantes y a otras unos menos extenuantes. Al final de un año, las mujeres en el grupo de entrenamiento moderado tuvieron aproximadamente la misma pérdida de peso que las mujeres en el grupo de entrenamiento intenso.

Caminar es especialmente valioso para las personas que intentan evitar recuperar el peso perdido. Un estudio de 74 mujeres que realizaron dieta, el cual se publicó en la revista Archives of Internal Medicine, lo demuestra. Las mujeres habían perdido un promedio de 14 kilos con dietas muy bajas en calorías.

Todas recuperaron algo de peso a los dos años de dejar la dieta, pero las mujeres que caminaban dos o tres horas por semana ganaron alrededor de 4 kilos menos que sus pares inactivas. Según otro estudio, incluso puedes perder más peso al variar la velocidad de tu caminata.

Si tienes más dudas sobre cómo caminar ayuda a perder o mantener el peso, consulta a tu médico.

ClickSalud