

# quincemil

## VIVIR | Salud

QUINCEMIL > VIVIR > SALUD

### ¿Cuál es la mejor hora del día para salir a caminar? Responde un experto gallego

El movimiento es salud y caminar es una de las formas más asequibles de mantearse activo durante el día. Para aprovechar más sus beneficios pueden seguirse algunas recomendaciones

**LAURA M. MATEO** 17:27 · 26/10/2023



OFRECIDO POR:

- **Nueve deportes a los que apuntarse en septiembre en Galicia para estar en forma**

**Caminar es uno de los ejercicios físicos más asequibles**, y sus beneficios cuentan con un amplio respaldo científico. La propia **Organización Mundial de la Salud (OMS)** subraya que el movimiento físico ayuda a "prevenir y controlar las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, así como varios tipos de cáncer". Teniendo eso claro, **¿cuáles son las principales recomendaciones para salir a caminar y cuál es el mejor momento del día para hacerlo?**

Mantenerse activo es una de las principales recomendaciones de salud pública que hace la OMS, ya que además de prevenir algunas patologías, ayuda a "**mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar**", asegura. Sin embargo, tener una vida activa es cada vez más difícil por los ritmos que imperan y los trabajos modernos de oficina, muchos de los cuales promueven el sedentarismo o dejan poco tiempo libre para practicar deporte.

El artículo continúa tras la publicidad

Es por ello que caminar se erige como una de las formas de moverse más fáciles o asequibles de implementar en el día a día. Aunque salir a caminar como tal es una buena opción, también se puede **aumentar el tiempo de actividad diario con pequeños trucos:** tratando de ir a pie a los sitios, intentando levantarse cada hora del escritorio y dar un pequeño paseo, usando menos el coche, o subiendo y bajando las escaleras en vez de usar el ascensor.

**Eliseo Iglesias**, profesor de la **Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidade da Coruña (UDC)**, apunta que toda actividad física produce un "aumento del gasto energético" lo que va a tener "**un impacto positivo en nuestra salud**".

En ese sentido, se ha popularizado mucho la idea de los 10.000 pasos diarios, si bien el investigador apunta que ya en valores de 7.000 u 8.000 pasos diarios se registran "efectos positivos en cuanto a la disminución del riesgo de mortalidad y riesgo cardiovascular". No obstante, Iglesias recuerda que esos pasos son los recomendados a lo largo de un día entero, por lo que **pueden completarse con pequeños paseos durante la jornada.**

El artículo continúa tras la publicidad

## Mejor momento del día para caminar

Pero, ¿cuál es la mejor hora para salir a caminar? O, más aún, ¿existe realmente una hora que sea mejor que otra para salir a caminar?

El artículo continúa tras la publicidad

Algunas publicaciones recogen los **beneficios de salir a caminar después de las comidas** -al medio día, o tras la cena-, ya que este

paseo ayudaría a realizar la digestión y aceleraría el metabolismo, mejorando además el índice glucémico, es decir, los niveles de azúcar en sangre. Otras señalan también como óptima la primera hora del día, para comenzar la jornada con ese extra de energía y movimiento.

Sin embargo, Iglesias apunta que **"hay cierta mitificación" con este tema**, ya que aunque puede haber alguna "sutileza de tipo metabólica u hormonal" dependiendo del horario elegido, "lo realmente importante es hacer el ejercicio o la actividad física" en sí misma.

El artículo continúa tras la publicidad

*Un hombre camina en un parque (Foto: Shutterstock)*

Por lo tanto, aunque se puede tomar la recomendación de salir a caminar a primera hora o después de la comida, Iglesias reitera que lo verdaderamente importante es la **"adherencia al ejercicio"**, es decir, lograr generar el hábito de salir a caminar o hacer alguna actividad física todos los días independientemente del momento elegido. "Lo importante es salir y caminar, **que cada uno lo haga cuando le venga bien, pero que lo haga**", subraya.

Además de esa adherencia, Iglesias apunta a otro factor importante a tener en cuenta: **la intensidad del ejercicio**, algo que "añade más beneficios". "No es lo mismo caminar a un ritmo que a otro para conseguir determinado gasto energético. Si caminas por una superficie más fácil y a un menor ritmo, vas a requerir de más tiempo para conseguir ese objetivo metabólico".

Por tanto, en la rutina diaria de caminar, también puede resultar beneficioso **aumentar la intensidad de la marcha en distintos momentos**, o incluso modificar el desnivel, por ejemplo, subiendo cuestas o una pendiente.

## **Aumentar la actividad física**

En conclusión, lo más importante a tener en cuenta es que el movimiento es salud, por lo que es recomendable **integrar esta actividad física en el día a día**, generando pequeños cambios de hábitos que permitan llevar una vida más activa.

El artículo continúa tras la publicidad

La pauta de la OMS para las personas adultas de 18 a 64 años es realizar **actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos**; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; además de realizar **actividades de fortalecimiento muscular** moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales.

Además, dados los altos niveles de sedentarismo, añade que "todos

los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física **por encima del nivel recomendado**".

TEMAS: **DEPORTE**

---

**PUEDE INTERESARTE**

**El Deportivo llama la atención de los medios de toda España**

**Dos detenidos en A Coruña por robar y agredir a dos personas en la madrugada del miércoles**

---

**Un apagón deja sin luz varias zonas de A Coruña en la noche del miércoles**

**Esta es la palabra que dirá un gallego si se enfada contigo: El resto de españoles no la entienden**

---

**LO MÁS LEÍDO**

**1**

**Dónde comer cordero en Galicia, según el chef Pepe Vieira**