

## Los beneficios de caminar

Caminar tiene muchos beneficios para la salud en términos de tonificación corporal y estructural, pérdida de peso, que además contribuyen a reducir el riesgo de sufrir varias enfermedades como ataque cardíaco, derrame cerebral, fractura de cadera o glaucoma. He aquí algunos de los beneficios para la salud que tiene caminar:

- **Control de peso** - Si sigue un programa regular que combine caminar y una alimentación saludable sentará las bases para un control de peso duradero. Los kilómetros que ande harán que queme grasas y que éstas se conviertan en músculo, quemando así más calorías.
- **Control de la presión arterial** - La actividad física fortalece el corazón, permitiendo que llegue más sangre a las arterias con menos esfuerzo y menos presión. Ponerse en forma caminando es tan bueno como algunos medicamentos que ayudan a mantener los niveles de presión arterial bajos.
- **Protección contra la fractura de cadera** - Un estudio realizado entre más de 30.000 hombres y mujeres de entre 20 y 93 años concluye que la actividad constante disminuye el riesgo de fracturación de cadera.
- **Disminución del riesgo de ataque cardíaco y diabetes tipo 2** – Las mujeres que caminan a paso ligero tres horas por semana (o media hora al día) tienen un riesgo entre un 30 y un 40% inferior de padecer enfermedades cardíacas. Las mujeres con alto riesgo de diabetes lo reducen a la mitad combinando ejercicio constante (como caminar) con una ingesta baja en calorías y una pérdida de peso de entre un 5 y un 7%.
  - Fomentar el colesterol “bueno” (nivel de lipoproteínas de alta densidad, HDL según sus siglas en inglés).
  - La actividad física ayuda a reducir el nivel de lipoproteínas de baja densidad (LDL, según sus siglas en inglés, o colesterol “malo”) en la sangre, lo que puede causar formación de placas en las paredes arteriales, una de las principales causas del ataque cardíaco.
- La lista continúa, otros estudios indican que caminar a paso ligero diariamente también puede:
  - Disminuir los niveles de estrés
  - Aliviar la artritis y el dolor de espalda
  - Fortalecer músculos, huesos y articulaciones
  - Mejorar el sueño
 Aumentar el estado de ánimo y la sensación de bienestar general.

