

Andar más pasos (hasta 10.000 diarios): un gran remedio para tener valores saludables de colesterol, glucosa, insulina y triglicéridos en la sangre

Dr. Esteban Gorostiaga Ayestarán

Desde hace unos años se está viendo que caminar entre media y una hora diaria es bueno para la salud. Un estudio reciente dirigido por la investigadora Catrine Tudor-Locke, del Departamento de Cinesiología de la Universidad de Massachusetts (USA), publicado en la revista del Colegio Americano de Medicina del Deporte, ha profundizado sobre el conocimiento de alguna de las razones por las que caminar es bueno para la salud. Los autores del trabajo estudiaron en 3.388 hombres y mujeres de más de 20 años de edad (media de edad: 46 años) qué relación existía entre el número de pasos diarios, medidos con un podómetro, y la concentración en sangre extraída en ayunas y en reposo de glucosa, insulina, colesterol HDL (el “buen” colesterol), triglicéridos y proteína-C-reactiva. Además, se les midió la circunferencia abdominal, el peso corporal y la tensión arterial en reposo. Estas medidas están relacionadas con el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares o mortalidad. Por ejemplo, se sabe que el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares o de mortalidad es mayor cuando se tienen valores elevados en sangre de glucosa (más de 100 mg/dL), triglicéridos (más de 150 mg/dL) o insulina, y valores demasiado bajos del “buen” colesterol (HDL, menor de 40 mg/dL en hombres y de 50 mg/dL en mujeres). Tampoco es bueno para la salud cardiovascular tener valores elevados de tensión arterial en reposo (mayor de 130 mmHg la sistólica y mayor de 85 mmHg la diastólica), ni de perímetro abdominal (mayor de 102 cm en hombres y de 88 cm en mujeres).

Los resultados del estudio son muy interesantes. La Figura 1 muestra los valores medios de concentración sanguínea de triglicéridos, en función de los pasos diarios caminados, en los hombres y mujeres del estudio.

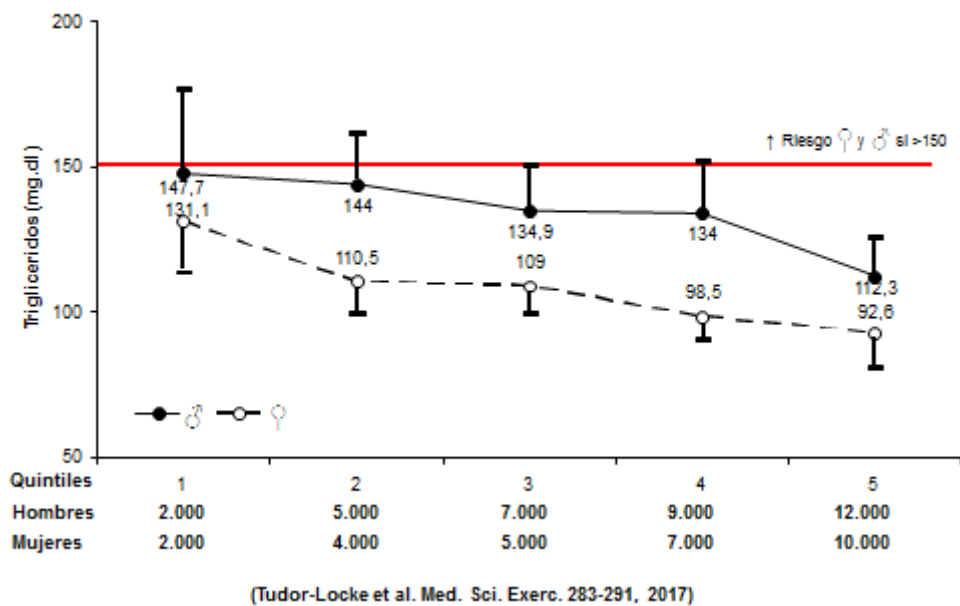


Figura 1. Relación entre el número de pasos diarios y la concentración sanguínea de triglicéridos de 3.388 hombres (puntos negros) y mujeres (puntos blancos) americanos de 45 años de media de edad. Estudio National Health and Nutrition Examination Scores. Valores medios \pm 95% del intervalo de confianza. La raya roja indica el límite de concentración sanguínea de triglicéridos por encima del cual el riesgo cardiovascular aumenta. Figura realizada con los datos de Tudor-Locke et al. (Med.Sci.Sports Med. 49(2): 283-291, 2017)

Se observa, tanto en hombres como en mujeres, que la concentración sanguínea de triglicéridos es tanto menor cuanto mayor es el número de pasos caminados diariamente. Los efectos del número de pasos sobre la concentración de triglicérido empiezan a ser relevantes a partir de 5.000 a 7.000 pasos diarios, pero son más importantes cuando se alcanzan los 10.000-12.000 pasos. La evolución que se observó en las otras variables sanguíneas va en la misma línea que la observada con los triglicéridos y relacionada con un efecto positivo para la salud; es decir: un descenso significativo con el número de pasos de las concentraciones sanguíneas de glucosa, insulina y proteína-C-reactiva, y un aumento significativo de las concentraciones del “buen” colesterol. Por último, también se observaron efectos positivos en la circunferencia abdominal, peso corporal y tensión arterial porque todos ellos son menores en las personas que caminan más pasos.

Estos resultados confirman los efectos beneficiosos de caminar más de 5.000 pasos al día sobre la salud. Estudios del mismo grupo de investigación y de otros grupos también han visto que los efectos son todavía más interesantes si dentro de esos 5.000 a 10.000 pasos diarios se incluyen 30 minutos a un ritmo moderado (a una cadencia de más de 100 pasos por minuto ó una velocidad cercana a 5 Km/hora). Otro estudio realizado en Taiwan con más de 400.000 personas seguidas durante 8 años ha mostrado que, comparado con las personas que hacen un ejercicio equivalente a andar menos de 3.000 pasos diarios, el riesgo de mortalidad a 8 años es un 20% menor en las personas que hacen un ejercicio equivalente a andar 7.000 pasos diarios y un 30% menor en las que hacen un ejercicio equivalente de 10.000 pasos diarios. Por último, se suele preguntar si una persona que camina pocos pasos y que tiene obesidad o sobrepeso puede perder peso solamente por comenzar a caminar un poco más cada día. Una revisión realizada en el año 2008 sobre el tema mostró que si, por ejemplo, las personas obesas o con sobrepeso pasan de caminar unos 5.500 pasos diarios a hacer 9.000 pasos diarios, pueden perder en un mes una media de unos 215 gramos de peso corporal. ¡Eso no es nada!, dirán muchos. Pero lo interesante del estudio es que se encontró que si se esas personas obesas o con sobrepeso mantienen andando una media de 9.000 pasos al día durante un año, la pérdida de peso sigue al mismo ritmo que el primer mes; es decir que, al cabo de un año, la pérdida total de peso puede alcanzar los 2.5 a 3 Kg, ¡solamente por andar 3.000 pasos más, es decir, unos 25 minutos más por día y sin hacer régimen!

Uno se pregunta ¿Existe algún medicamento o pócima mágica que produzca efectos tan buenos bonitos y baratos sobre la salud como el caminar 10.000 pasos al día? La respuesta por ahora es NO. Mientras no se descubra, la primera línea de tratamiento de muchas enfermedades ligadas a valores anómalos de glucosa, colesterol, insulina, triglicéridos, tensión arterial, obesidad o sobrepeso, no debería ser la medicación, sino ir aumentando poco a poco el número de pasos diarios hasta alcanzar los 10.000 a 12.000.

Bibliografía

C. R. Richardson, T. L. Newton, J. J. Abraham, A. Sen, M. Jimbo, and A. M. Swartz. A meta-analysis of pedometer-based walking interventions and weight loss. *Ann.Fam.Med.* 6 (1):69-77, 2008.

S. B. Sisson, S. M. Camhi, T. S. Church, C. Tudor-Locke, W. D. Johnson, and P. T. Katzmarzyk. Accelerometer-determined steps/day and metabolic syndrome. *Am.J.Prev.Med.* 38 (6):575-582, 2010.

C. Tudor-Locke, J. M. Schuna, Jr., H. O. Han, E. J. Aguiar, M. A. Green, M. A. Busa, S. Larrivee, and W. D. Johnson. Step-Based Physical Activity Metrics and Cardiometabolic Risk: NHANES 2005-2006. *Med.Sci.Sports Exerc.* 49 (2):283-291, 2017.

C. P. Wen, J. P. Wai, M. K. Tsai, Y. C. Yang, T. Y. Cheng, M. C. Lee, H. T. Chan, C. K. Tsao, S. P. Tsai, and X. Wu. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* 378 (9798):1244-1253, 2011.