



La intensidad de la caminata también se asoció con el riesgo de dolor lumbar crónico, pero en menor medida que el volumen.

ANÁLISIS A MÁS DE 11 MIL PERSONAS:

El volumen de caminata diaria incide en el riesgo de dolor lumbar

Tras analizar los datos de 11.194 personas de 20 años o más, investigadores de la U. Noruega de Ciencia y Tecnología concluyeron que existe una asociación inversa entre el volumen de caminata y el riesgo de dolor lumbar crónico.

Usando información del estudio Trøndelag Health de ese país, con un período inicial de 2017 a 2019 y un seguimiento de 2021 a 2023, se concluyó que caminar más de 100 minutos al día se asocia con 23% menos de riesgo de dolor lumbar crónico, en comparación con caminar menos de 78 minutos al día. Los hallazgos indican que las políticas y estrategias de salud pública que promueven la caminata ayudarían a reducir la carga del dolor lumbar crónico.