LITORALPRESS

Fecha: 17-08-2025
Medio: La Estrella de Iquique
Supl. : La Estrella de Iquique
Tipo: Noticia general
Título: Mientras más transitable es la ciudad, más se tiende a caminar por ellas

Pág. : 19
Cm2: 273,5
VPE: $ 456.482

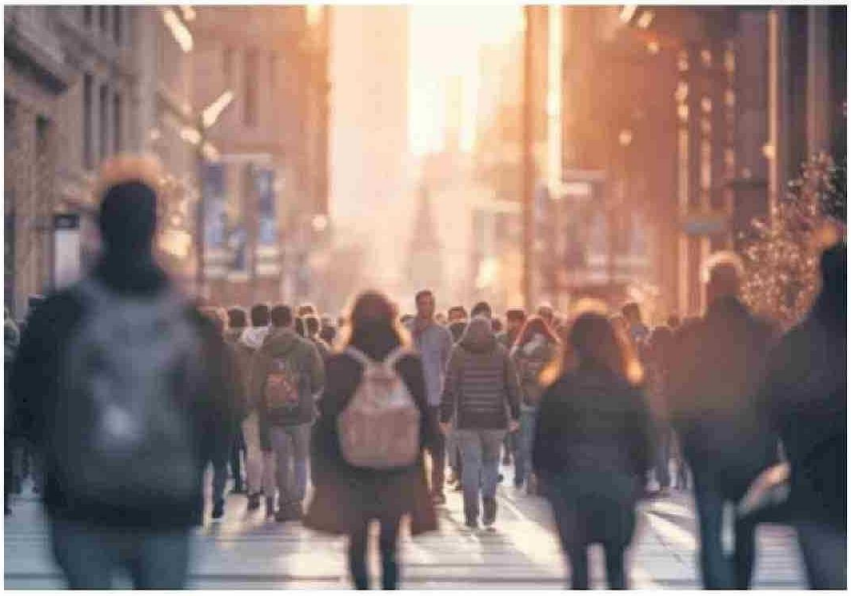
Tiraje: 9.500
Lectoría: 28.500
Favorabilidad: No Definida

[TENDENCIAS]

Mientras más transitable es la ciudad, más se tiende a caminar por ellas

Cerca de 7.000 pasos al día previenen enfermedades como la diabetes tipo 2, la demencia y la depresión.

SHUTTERSTOCK



PERSONAS DAN ALREDEDOR DE 1.400 PASOS MÁS AL DÍA EN LUGARES CON MEJOR DISEÑO URBANO.

V. Barahona / Agencia EFE

Hace unos días científicos de la Universidad de Sídney, Australia, indicaron que 7.000 pasos diarios reducen en un 25% el riesgo de sufrir enfermedades vasculares, 14% la diabetes tipo 2, un 38% la demencia, 22% la depresión y también se registró un 28% menos de riesgo de sufrir caídas.

A ello, se añade que esta semana académicos de las universidades estadounidenses de Stanford y Washington pusieron el foco en el diseño de las ciudades: cuanto más fácilmente transitable es el lugar donde vive una persona, más se desplaza a pie en su vida cotidiana, indicaron en un estudio publicado en la prestigiosa revista Nature.

Para llegar a esta conclusión, los investigadores recurrieron a la herramienta "Walk Score", que determina en una escala de 1 a 100 qué tan "amable" es caminar en una comuna, de acuerdo a indicadores de sostenibilidad ambiental y social, como la cercanía de los servicios y actividades de la vida diaria.

También se tomaron en cuenta los cambios estacionales -porque salir con frío puede ser menos agradable-, y filtraron días con menos de 500 pasos o más de 50.000, así como aquellos cercanos a las mudanzas.

Una vez "limpiadas" estas variables, compararon los pasos diarios de 5.424 personas que se mudaron una o más veces entre 1.609 ciudades distintas de EE.UU., con diferentes puntuaciones en "Walk Score", durante los años que duró el estudio.

Los investigadores explican que luego hicieron un seguimiento específico, entre otros, a 178 personas que se cambiaron de casa a Nueva York (que cuenta con 89 puntos sobre 100) desde diferentes ciudades con una puntuación media de un 48.

El promedio de pasos diarios de estas personas se incrementó en 1.400 al trasladarse a Nueva York, pasando de 5.600 a 7.000. A la inversa, la mudanza desde Nueva York a otras ciudades menos transitables mostró que las personas dieron una media de 1.400 pasos menos al día.