LITORALPRESS

Fecha: 25-07-2025
Medio: Diario Austral Región de Los Ríos
Supl. : Diario Austral Región de Los Ríos
Tipo: Noticia general
Título: DAR 7.000 PASOS DIARIOS PUEDE REDUCIR LOS RIESGOS DE ENFERMEDADES CRONICAS

Pág. : 13
Cm2: 175,3
VPE: $ 152.478

Tiraje: 4.800
Lectoría: 14.400
Favorabilidad: No Definida

DAR 7.000 PASOS DIARIOS PUEDE REDUCIR LOS RIESGOS DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Caminar es uno de los ejercicios más recomendables para reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y muerte, sobre todo si el objetivo es llegar a los 7.000 pasos diarios, según reveló un estudio publicado en la revista The Lancet.

Expertos de la Universidad de Sídney (Australia) analizaron datos de más de 160.000 adultos para constatar que incluso la meta de 4.000 pasos diarios, frente a una media baja de 2.000, puede aportar significativos beneficios para la salud. Lo ideal es completar 7.000 pasos diarios, un objetivo más realista que los 10.000 recomendados hasta ahora, destacan los autores.

Caminar unos 5 kilómetros al día, lo que equivale aproximadamente a 7.000 pasos con una zancada media, se asocia, apuntan, a reducciones en el riesgo de sufrir varios problemas de salud graves, incluida la mortalidad por todas las causas en hasta un 47%.

DE CAÍDAS A CÁNC...

También detectaron beneficios para prevenir enfermedades cardiovasculares, cuyo riesgo cayó en un 25% al pasar de los 2.000 a 7.000 pasos diarios; cáncer (6%); diabetes tipo 2 (14%); demencia (38%); depresión (22%), y caídas (28%).

Estudios anteriores habían puesto el foco en el impacto de esta actividad física moderada en la salud cardíaca o en las tasas de mortalidad generales, mientras que esta investigación examina, por primera vez, sus efectos en diferentes cuadros de salud, explican los expertos.

Por ello, subrayan la importancia de recurrir a métodos de computación diaria para medir "de forma sencilla" este tipo de ejercicio físico.

EFE

EL IDEAL ES 10.000 PASOS, PERO 7.000 ES MÁS REALISTA.

Sugieren asimismo que los resultados del estudio podrían contribuir a la elaboración de futuras directrices y recomendaciones de salud pública, animando a más personas a registrar sus pasos como una forma práctica de mejorar su salud.

Insisten en que el mínimo recomendado de 4.000 pasos diarios ya produce efectos positivos frente a la actividad baja de los 2.000, si bien precisan que en algunas afecciones, como las enfermedades cardíacas, los beneficios aumentan más allá de los 7.000, mientras que en la mayoría, estos tienden a estabilizarse.

A este respecto, desmitifican la meta de las 10.000 zancadas al día, en cierto sentido "poco realista" para aquellas personas que son "menos activas", al tiempo que sostienen que las 7.000 pueden proporcionar mejoras significativas en la salud. Cs