

UNOS 5 KM AL DÍA:

Dar 7.000 pasos diarios puede reducir el riesgo 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 se llega a los 7.000 pasos diarios, según reveló un estudio publicado en The Lancet.

Expertos de la U. de Sídney (Australia) analizaron datos de más de 160.000 adultos para constatar que incluso la meta de 4.000 pasos diarios puede aportar significativos beneficios para la salud.

Caminar unos 5 km al día, lo que equivale a unos 7.000 pasos con una zancada media, se asocia a reducciones en el riesgo de sufrir varios problemas de salud graves, incluida la mortalidad por todas las causas en hasta un 47%. También detectaron beneficios para prevenir enfermedades cardiovasculares, cuyo riesgo cayó en 25% al pasar de los 2.000 a 7.000 pasos diarios; cáncer (6%); diabetes tipo 2 (14%); demencia (38%) y depresión (22%).