

Caminar 30 minutos al día: una decisión simple que puede cambiar tu salud

En un mundo que se mueve cada vez más rápido, con jornadas largas y rutinas sedentarias, detenerse media hora al día para caminar puede parecer poco. Pero la ciencia ha demostrado lo contrario: caminar 30 minutos diarios, a un ritmo moderado, es una de las estrategias más efectivas, simples y accesibles para mejorar la salud física y mental.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada. Cumplir con ese mínimo es posible con solo cinco caminatas de 30 minutos a la semana. Este hábito, según múltiples estudios, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares en hasta un 30%, disminuye la presión arterial, mejora la circulación y contribuye al control del colesterol y la glucosa en sangre.

En términos de salud mental, caminar también es un potente modulador emocional. Investigaciones de la Universidad de Stanford han demostrado que caminar en entornos naturales reduce en un 12% la actividad en la corteza prefrontal, una zona cerebral asociada con la rumiación y la depresión. Además, se ha observado un aumento en la liberación de endorfinas, dopamina y serotonina, neurotransmisores asociados al bienestar, la concentración y la regulación emocional.

A nivel metabólico, caminar durante 30 minutos puede quemar entre 150 y 200 calorías, dependiendo del ritmo y el peso corporal. Pero más allá de la quema calórica, lo relevante es que activa procesos fundamentales para mantener un peso saludable, mejorar la sensibilidad a la insulina y prevenir el síndrome metabólico.

La Fundación Española del Corazón sugiere caminar a un paso que permita hablar sin quedar sin aliento, pero que eleve moderadamente la frecuencia cardíaca. Incluso si no se pueden realizar los 30 minutos seguidos, acumular sesiones de 10 o 15 minutos durante el día (por ejemplo, al ir al trabajo o al supermercado) también entrega beneficios comprobables.



Frano Giakoni, director carrera de Entrenador Deportivo de la Universidad Andrés Bello.

En un país como Chile, donde más del 85% de la población no realiza suficiente actividad física según el Ministerio de Salud, fomentar el hábito de caminar se transforma en una herramienta poderosa de salud pública. No requiere equipamiento costoso, inscripción en gimnasios ni planificación compleja: solo voluntad, constancia y un buen par de zapatillas.

Caminar es más que moverse: es activar el cuerpo, oxigenar la mente, salir del encierro y, sobre todo, decidir cuidarse. Es una inversión sin costo y con retornos inmensos. Si una pastilla ofreciera los beneficios que ofrece caminar 30 minutos al día, sería prescrita en cada consulta médica. Pero ya existe. Y la receta está al alcance de todos.