



FREEPIK/CREATIVE COMMONS

Aunque fue creada para adultos mayores, la técnica es útil para cualquier persona y puede realizarse en plazas, veredas o cintas caminadoras, con el único requisito de mantener el ritmo y prestar atención a la respiración.

Método se ha vuelto popular en redes sociales y se aconseja para todas las edades:

Los beneficios de la "caminata japonesa", la práctica que invita a alternar el ritmo de la marcha

La idea es caminar tres minutos a un ritmo lento y tres minutos a paso rápido, por media hora. Según expertos, ayuda a mejorar la fuerza muscular, la condición física e incluso se ha asociado con mejoras en el metabolismo de la glucosa, con un mínimo de equipo y tiempo.

C. GONZÁLEZ

Caminar 10 mil pasos diarios es una idea que surgió como una campaña publicitaria en Japón en los años 60 y que hasta hoy se mantiene como una suerte de cifra mágica para lograr beneficios de salud. Ahora, otra idea de origen nipón está sumando adeptos e instalándose como tendencia en redes sociales.

Se trata de la "caminata japonesa" o entrenamiento de caminata a intervalos (*interval walking training*, en inglés). Consiste en comenzar con 3 a 5 minutos de caminata relajada para luego alternar ciclos de tres minutos de marcha lenta y otros tres de marcha rápida, por un lapso de media hora. La intensidad de la marcha rápida es aquella en la que aún se puede hablar, pero la conversación no es fluida debido al esfuerzo.

Igual de efectivo es dividir la rutina en dos bloques de 15 minutos. Para mejores resultados, se aconseja practicar la caminata japonesa al menos cuatro veces por semana. Eso sí, no importa la cantidad de pasos, sino "enfocarse en la intensidad y la constancia del ejercicio", como precisa Saurabh Sethi, médico de la U. de Harvard, quien se refirió a esta técnica en sus redes sociales, y el interés por ella se disparó en países como EE.UU.

Aunque fue creada en 2005 por

Más pasos mejoran la funcionalidad

Un nuevo estudio dirigido por investigadores de la U. de Medicina de Chicago (EE.UU.) estableció que caminar ligeramente más rápido produjo mejoras significativas en la función física de los adultos mayores frágiles o en riesgo de fragilidad. En concreto, quienes aumentaron su cadencia en al menos 14 pasos por minuto por encima de su ritmo habitual (hasta aproximadamente 100 pasos por minuto) experimentaron mejoras sustanciales en su capacidad funcional, observada por su capacidad para caminar distancias más largas.

Como parte del estudio, los investigadores desarrollaron y probaron una aplicación para teléfonos inteligentes diseñada para medir con precisión el ritmo de la caminata, facilitando la integración de esta práctica beneficiosa en la vida diaria.

investigadores de la Facultad de Medicina de la U. de Shinshu en Matsumoto (Japón) —como parte de un programa de ejercicio sencillo y eficaz, sobre todo para personas de mediana edad y mayores—, en los últimos meses se ha convertido en una tendencia en alza en el planeta, gracias a su difusión en redes sociales.

"Se ha visto que este tipo de entrenamiento contribuye a mejorar la fuerza muscular, la condición física e incluso se ha asociado con mejoras en el metabolismo de la glucosa, lo que favorece un mejor control de las glicemias", comenta Rinat Ratner, nutricionista de Clínica Alemana y jefa de la carrera de Nutrición de la U. del Desarrollo.

Entre los efectos positivos, agre-

ga, "la evidencia científica lo ha asociado a mejoras en la presión arterial, la glucosa en sangre y el índice de masa corporal; además de una mejora en el consumo máximo de oxígeno, lo que se relaciona con una mejor condición física".

Además, estudios han mostrado que fortalece el sistema inmune en poco tiempo, sin la necesidad de hacer varios ejercicios en el día, por lo que es ideal para personas que no puedan entrenar regularmente. Asimismo, se ha visto que puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y la concentración.

Ventaja cardiovascular

Alejandro Orizola, traumatólogo del Equipo de Medicina Deportiva

de la Clínica U. de los Andes, destaca "las ventajas a nivel cardiovascular y muscular; en general, no tiene ninguna contraindicación, sobre todo porque es un ejercicio de menor intensidad". Además, agrega, no requiere de mayor implementación.

De cualquier modo, dice Ratner, "siempre es importante consultar con el médico tratante en caso de patologías cardiovasculares, articulares, óseas u otras".

La técnica puede realizarse en plazas, veredas o cintas caminadoras, con el único requisito de mantener el ritmo y prestar atención a la respiración. "Un momento adecuado es cuando vas al trabajo o a un trámite, por ejemplo", dice Orizola.

Si bien esta caminata está pensada principalmente para adultos mayores, Ratner precisa que "es un buen entrenamiento para cualquier tipo de persona, ya que requiere mínimos de equipamiento y supervisión, puede adaptarse a cada individuo según su condición física inicial y, en comparación con otros tipos de entrenamiento, es de una menor intensidad absoluta, lo que la hace factible para todos".

Por lo mismo, enfatiza, es una excelente alternativa para la población local, "dada la alta prevalencia de sedentarismo, que en nuestro país alcanza al 94% de las personas sobre los 65 años, de acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud".