

COMENTARIO

¿Son realmente necesarios los 10 mil pasos diarios? Especialista explica los mitos y verdades detrás de la popular meta de caminata

Aunque caminar sigue siendo una de las formas más simples y efectivas de combatir el sedentarismo, especialistas advierten que los beneficios para la salud no dependen únicamente de alcanzar la famosa cifra.

Romper con el sedentarismo y mantener el cuerpo en movimiento se ha transformado en una de las principales recomendaciones para mejorar la salud física y mental, sin importar la edad. En ese contexto, caminar aparece como una de las actividades más accesibles y efectivas para comenzar a incorporar ejercicio en la rutina diaria. Sin embargo, ¿es tan efectiva la meta de 10 mil pasos diarios?

La evidencia científica actual demuestra que caminar regularmente sí produce cambios positivos en la salud, incluso antes de alcanzar los 10 mil pasos diarios. Estudios internacionales han asociado esta práctica con menor riesgo cardiovascular, reducción de mortalidad, disminución de grasa corporal, menor circunferencia de cintura e incluso mejoras en ansiedad y depresión.

El académico de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y kinesiólogo de la Universidad Andrés Bello Oscar Núñez, explica que la popular cifra no nació originalmente desde la ciencia, sino desde una campaña comercial.

"Esto comenzó en Japón en 1965 como una estrategia comercial para promocionar un podómetro llamado 'manpo-kei', que significa medidor de 10 mil pasos. Sin embargo, posteriormente la investigación científica comenzó a demostrar que caminar efectivamente genera beneficios importantes para la salud", señaló.

Los beneficios antes de los 10 mil pasos

Diversos estudios han demostrado que incluso cantidades menores de pasos diarios ya generan efectos protectores sobre la salud, especialmente en personas sedentarias.

Oscar Núñez detalla que una investigación publicada en el British Medical Journal en 2023, que evaluó a cerca de 70 mil personas, concluyó que entre 4 mil y 4.500 pasos diarios ya se asociaban a una reducción significativa del riesgo de mortalidad y enfermedades cardiovasculares.

"Los beneficios no aparecen solamente al llegar a los 10 mil pasos. De hecho, las personas más sedentarias ya comienzan a reducir riesgos importantes desde cifras mucho menores. Lo importante es moverse más y pasar menos tiempo sentado", explicó.

El especialista agregó que el mismo estudio identificó que entre 9 mil y 10.500 pasos diarios se alcanza el rango óptimo de reducción de riesgo cardiovascular y mortalidad, independiente del tiem-

po de sedentarismo.

Además, otros estudios indican que en adultos mayores de 60 años los beneficios tienden a estabilizarse entre 6 mil y 8 mil pasos diarios, mientras que en personas menores de 60 años el efecto protector se estabiliza entre 8 mil y 10 mil pasos.

Caminar no produce cambios automáticos

Pese a la popularidad de la meta, el kinesiólogo advierte que caminar por sí solo no garantiza automáticamente bajar de peso o mejorar completamente la condición física.

"Aunque exista evidencia positiva, los 10 mil pasos no tienen un efecto automático sobre el peso corporal. Para disminuir peso es fundamental considerar también la alimentación y mantener un déficit calórico supervisado por profesionales", sostuvo.

Asimismo, explicó que la intensidad de la caminata también cumple un rol importante en los resultados físicos y cardiovasculares.

La velocidad también importa

Otro de los factores relevantes es la denominada "cadencia", es decir, la cantidad de pasos realizados por minuto, elemento que se relaciona directamente con la intensidad del ejercicio.

Según explica Oscar Núñez, las personas que caminan con una mayor cadencia presentan un menor riesgo de mortalidad en comparación con quienes caminan lentamente. "Una cadencia más alta requiere mayor consumo de oxígeno y una mejor condición física. Por eso hoy sabemos que no solo importa cuántos pasos damos al día, sino también la intensidad con la que caminamos", indicó.

Cómo comenzar de manera segura

El especialista enfatiza que, para personas sedentarias, con dolor articular, enfermedades crónicas o lesiones musculoesqueléticas, comenzar inmediatamente con la meta de los 10 mil pasos puede transformarse en un riesgo.

"El factor clave es la progresión y la dosificación individualizada. Imponer 10 mil pasos desde el primer día puede generar sobrecarga y lesiones por falta de adaptación del sistema musculoesquelético", explicó.

El kinesiólogo recomienda iniciar con metas más alcanzables, entre 2 mil y 3 mil pasos diarios, aumentando progresivamente cerca de mil pasos cada una o dos semanas.

"Lo importante es comenzar. Caminar puede ser el gran primer paso para salir del sedentarismo, pero debe hacerse de manera gradual, segura y sostenible en el tiempo", concluyó.