LITORALPRESS

Fecha: 15-08-2025
Medio: La Estrella de Antofagasta
Supl. : La Estrella de Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: Mientras más transitable es la ciudad, más se tiende a caminar

Pág. : 14
Cm2: 455,5
VPE: $ 377.165

Tiraje: 6.200
Lectoría: 28.739
Favorabilidad: No Definida

[TENDENCIAS]

Mientras más transitable es la ciudad, más se tiende a caminar

Cerca de 7.000 pasos al día previenen enfermedades como la diabetes tipo 2, la demencia y la depresión.

Valeria Barahona / EFE

Salir a dar una vuelta siempre es reconfortante: se despeja la cabeza de los problemas cotidianos, se ven otras cosas, se puede comer algo rico o encontrarse con amigos. Además, hace unos días científicos de la Universidad de Sídney, Australia, indicaron que 7.000 pasos diarios reducen en un 25% el riesgo de sufrir enfermedades vasculares, 14% la diabetes tipo 2, un 38% la demencia, 22% la depresión y también se registró un 28% menos de riesgo de sufrir caídas.

A ello, se añade que esta semana académicos de las universidades estadounidenses de Stanford y Washington pusieron el foco en el diseño de las ciudades: cuanto más fácilmente transitable es el lugar donde vive una persona, más se desplaza a pie en su vida cotidiana, indicaron en un estudio publicado en la prestigiosa revista Nature.

Para llegar a esta conclusión, los investigadores recurrieron a la herramienta "Walk Score", que determina en una escala de 1 a 100 qué tan "amable" es caminar en una comuna, de acuerdo a indicadores de sostenibilidad ambiental y social, como la cercanía de los servicios y actividades de la vida diaria.

Trabajando con datos anónimos de 2,1 millones de personas que utilizaron la aplicación "Argus" en su celular para contar los pasos diarios -algunos dispositivos, como iPhone, traen esta función incorporada - entre 2013 y 2016, el equipo monitoreó a usuarios que se cambiaron de comuna y permanecieron en una nueva ubicación durante al menos tres meses.

También se tomaron en cuenta los cambios estacionales -porque salir con frío puede ser menos agradable-, y filtraron días con menos de 500 pasos o más de 50.000, así como aquellos cercanos a las mudanzas.

Una vez "limpiadas" estas variables, compararon los pasos diarios de 5.424 personas que se mudaron una o más veces entre 1.609 ciudades distintas de EE.UU., con diferentes puntuaciones en "Walk Score", durante los años que duró el estudio.

En todos los traslados, cuando las personas se movían entre ciudades igualmente transitables, sus pasos se mantenían prácticamente iguales. Sin embargo, cuando la puntuación de las ciudades en "Walk Score" subía o bajaba más de 48 puntos, el promedio de pasos aumentaba o disminuía en una medida de unos 1.100 pasos al día.

SHUTTERSTOCK

LAS PERSONAS DAN ALREDEDOR DE 1.400 PASOS MÁS AL DÍA EN LUGARES CON MEJOR DISEÑO URBANO.

Los resultados se mantuvieron en personas de diferentes edades, sexos e índices de masa corporal.

Los investigadores explican que luego hicieron un seguimiento específico, entre otros, a 178 personas que se cambiaron de casa a Nueva York (que cuenta con 89 puntos sobre 100) desde diferentes ciudades con una puntuación media de un 48.

El promedio de pasos diarios de estas personas se incrementó en 1.400 al trasladarse a Nueva York, pasando de 5.600 a 7.000. A la inversa, la mudanza desde Nueva York a otras ciudades menos transitables mostró que las personas dieron una media de 1.400 pasos menos al día.

"El estudio demuestra que la cantidad de pasos que damos al día no solo es una cuestión de motivación, hay muchos más factores que influyen. El hecho de que el entorno esté diseñado para que las personas puedan ir caminando a los sitios donde desarrollan su vida es determinante", dijo uno de los autores, Tim Althoff.