

Andar a buen ritmo mejora la tensión arterial

24/07/2007 ELMUNDO ANNE CORCUERA

MADRID.- El crecimiento exponencial de la tercera edad ha puesto de manifiesto en muchos países la importancia del ejercicio físico. Según los expertos, mantenerse activo puede ayudar a disminuir las enfermedades derivadas de la edad, mantener un estilo de vida independiente entre las personas mayores, así como mejorar la calidad de vida.

Así, según recogen los resultados de un estudio realizado por la Clínica Mayo (Minnesota, EEUU), caminar rápido es beneficioso para mantener la presión sanguínea en un buen estado, incrementar la fuerza muscular de las piernas y aumentar la capacidad de ejercicio en personas de mediana edad.

Para llevar a cabo este estudio, publicado la revista 'Mayo Clinic Proceedings', los investigadores escogieron a 60 hombres y 168 mujeres (con una edad media de 63 años) y los repartieron al azar en uno de los siguientes grupos: el primero, compuesto por personas que no estaban sometidas a andar; en el segundo, los participantes tenían que caminar de manera continua a un ritmo moderado; y en el tercero debían llevar un ritmo rápido con pequeños intervalos de marcha suave.

Los individuos del segundo grupo, los que tuvieron que andar a un paso moderado de forma continuada, fueron instruidos para caminar al 50% de su capacidad total (durante, al menos, cuatro días **tuvieron que dar un mínimo de 8.000 pasos**). Los del tercer grupo, por su parte, repitieron cinco o seis series de tres minutos a baja intensidad, al 40% de su capacidad aeróbica, seguidos de tres minutos por encima del 70% de su pico aeróbico.

Los médicos estudiaron la evolución de cada grupo durante un período de cinco meses. Pasado ese tiempo se observó una reducción en la tensión arterial, de 9mm Hg en la sistólica (la cifra más alta) y de 5mm Hg en la diastólica (la más baja) en los miembros del tercer grupo, aquellos que andaban a alta intensidad con pequeños intervalos de marcha suave. **El ejercicio también produjo mejoras en la capacidad aeróbica y en la fuerza muscular.**

Estos resultados proporcionan mayor fuerza a las tesis que sostienen que un estilo de vida activo previene la degradación física prematura y es favorable para la salud. **"Estamos diseñados para andar durante todo el**

día y este artículo sugiere que deberíamos hacerlo", apunta el doctor James Levine, médico Internista de la Clínica Mayo y autor de un editorial que publica la misma revista.

¿Andar por andar?

Tal y como se explica en el editorial, las personas que realizan ejercicio con regularidad y tienen buena resistencia física gozan de mejor salud que aquellas que raramente practican algún deporte.

Además, se demuestra que el ejercicio de baja intensidad, pero continuado, puede tener los mismos resultados que el que se realiza con mayor intensidad. De este modo, tendría los mismos beneficios para la salud correr 30 minutos en el gimnasio que **andar 30 minutos por la calle.**

Asimismo, defienden que caminar es un ejercicio mucho más accesible que la actividad física de alta intensidad, tanto en el nivel de tolerancia como en el coste. Y, al contrario que las actividades de alta intensidad, **raramente ocasiona lesiones.** Con todo, se quiere demostrar que cuanto mayor sea el tiempo activo de una persona mejor será su estado físico y su salud.