

'Coge las escaleras'

- *Los mensajes que animan a subir escaleras fomentan esta sencilla actividad física*

Actualizado lunes 10/12/2007 09:43 (CET) **ISABEL ESPIÑO** ELMUNDO.ES

MADRID.- "Subir andando quema más calorías por minuto que correr", "Coge las escaleras". Mensajes como estos consiguen que la población se aficione a una práctica tan simple como sana: subir a pie en lugar de coger el ascensor.

Así lo acaban de constatar dos investigadores británicos, que desde hace varios años estudian cómo promocionar el ejercicio físico con mensajes que fomenten el uso de los clásicos peldaños. Las campañas de este tipo han demostrado su eficacia en **centros comerciales, estaciones de tren, aeropuertos o estaciones de autobús**. Recientemente, una iniciativa en el metro de Barcelona también consiguió que los usuarios de esta ciudad olvidasen las escaleras mecánicas.

Los últimos trabajos de los británicos demuestran que estas campañas no sólo hacen que el usuario opte por subir andando en el momento que ve el cartel, sino que, en general, **crece el empleo de las escaleras clásicas, incluso cuando no se ven los mensajes**. Sus experiencias aparecen publicadas en la revista 'American Journal of Health Promotion'.

"Ningún estudio anterior había evaluado esto", explica a elmundo.es Oliver J. Webb, principal firmante del trabajo e investigador de la Escuela de Ciencias del Deporte y el Ejercicio de la Universidad Loughborough. Webb y su colega Frank Eves colocaron en las escaleras de un centro comercial (bien visibles, en los laterales de los peldaños) unas pegatinas que pregonaban las bondades de este sencillo ejercicio. "Coge las escaleras" y "Siete minutos de subir escaleras al día protege tu corazón" fueron los eslóganes elegidos en esta experiencia.

"Cuanto más específica haces la información del mensaje, más probabilidades hay de que la gente use las escaleras", explica Webb.

Durante seis semanas, los autores contaron cuántas personas subían y bajaban por un conjunto de escaleras de un centro comercial: unas mecánicas flanqueadas por peldaños convencionales a cada lado. En una de las escaleras clásicas, se habían colocado coloridos mensajes en los peldaños (ver fotografía) animando a los compradores a ejercitarse con una subida a pie. Ni los usuarios que bajaban por este lado ni los que tomaban las otras escaleras convencionales veían los eslóganes.

Antes de colocar los mensajes, los investigadores habían analizado durante tres semanas los hábitos de los consumidores.

Efectos duraderos

Casi 82.000 personas subieron o bajaron durante ambos periodos. El uso de las escaleras con los coloridos eslóganes aumentó "sustancialmente" tras incluir los eslóganes: prácticamente, se triplicó (creció un 190%). Es más, también creció, aunque en menor medida, el número de personas que bajaban andando y los usuarios que empleaban las que no llevaban mensaje.

"Esto indica que **la gente que está expuesta a las señales 'se queda con el mensaje' y sigue usando las escaleras** en ocasiones posteriores", dice Webb. De hecho, tanto este experto como Eves están convencidos de que cuando optamos por tomar el ascensor o las escaleras mecánicas lo hacemos como consecuencia de un hábito inconsciente. Sólo el 5,5% de la gente opta por un ascenso a pie en los lugares públicos.

Después de este estudio, los investigadores británicos decidieron ver qué pasaba en unas escaleras alejadas, dentro de ese mismo centro comercial. "La introducción de las señales incrementó el empleo de escaleras en ambos lugares, confirmando que estos mensajes tienen efectos duraderos", añade el investigador. El uso de las escaleras aumentó un 161% en aquellas donde se colocaron las pegatinas y un 143% en las que no llevaban ningún mensaje. **El empleo de los peldaños siguió siguiendo alto cinco semanas después de retirar los mensajes.**

De hecho, ahora Webb planea investigar los efectos a más largo plazo. "Todavía no estamos seguros sobre su eficacia a largo plazo, pero hay algunas evidencias de que los efectos pueden ser bastante duraderos [una vez que se retiran los eslóganes]", precisa.

A los autores les resulta especialmente "esperanzador" el hecho de que "el mayor incremento se produjese entre las mujeres [menos dadas a subir a pie, según su análisis previo]. Las mujeres son más sedentarias que los hombres, así que conseguir que hagan actividad física es una prioridad de salud pública", explican.

"Las actuales recomendaciones animan a la población a acumular actividad física mediante varias actividades cortas a lo largo del día, así que subir escaleras es ideal. **Otras actividades similares, como las tareas del hogar, la jardinería y bailar también quemar calorías**, así que probablemente también puedan contribuir a controlar el peso", comenta.