

PODÓMETROS

Contar los pasos para mantenerse en forma

Actualizado miércoles 21/11/2007 09:45 (CET) CRISTINA G. LUCIO. EL MUNDO.ES

MADRID.- Usar un podómetro, un aparato sencillo y barato que mide el número de pasos dados en un día, podría ayudarnos a mantener la forma, según muestra un estudio estadounidense. Sus resultados, que se publican en el último número de la revista [Journal of the American Medical Association](#) ('JAMA') ponen de manifiesto que la utilización de este sistema se asocia con aumentos en la actividad física y reducciones del peso y la tensión.

Preocupados por la falta de ejercicio y las altas tasas de obesidad que se registran en la población estadounidense, un equipo de investigadores de la Universidad de Stanford (Estados Unidos) se propuso evaluar qué efectos tenía el uso de un podómetro y si contribuía a motivar a la población a practicar más ejercicio.

Para ello, revisaron miles de artículos en la literatura médica hasta encontrar 26 investigaciones que analizaban el uso de estos aparatos. A través de un metanálisis, cruzaron los datos obtenidos. En total, fueron evaluados 2767 participantes, de los cuales una gran mayoría presentaba sobrepeso y tenía hábitos sedentarios antes de participar en la investigación.

Aunque el tipo de estudios analizados variaba considerablemente (algunos incluían una meta en número de pasos que los participantes tenían que conseguir, otros añadían al uso del podómetro otras estrategias de motivación para el ejercicio, etc.), los resultados del metanálisis mostraron que, en todos los casos, los individuos que utilizaban podómetro para caminar aumentaban su actividad física en más de 2.000 pasos al día.

"Vimos que la cantidad de ejercicio de quienes tenían una meta por cumplir, ya fueran 10.000 pasos al día o una cifra individualizada, y llevaban un diario de sus actividades físicas, aumentaba significativamente, algo que no ocurrió en el resto de participantes", comenta a elmundo.es Dena Bravata, principal investigadora del trabajo.

Por otro lado, su estudio también puso de manifiesto que tanto el índice de masa corporal como los niveles de tensión arterial disminuyó de forma considerable entre aquellos que midieron sus pasos. "La tensión sistólica se redujo en casi 4 mmHG (...). Y las reducciones de al menos 2mmHg se han asociado con una reducción de un 10% en el riesgo de mortalidad cerebrovascular", comentan los autores en su estudio.

Sencillo y barato

"Nuestros resultados sugieren que el uso de estos aparatos pequeños y relativamente baratos se asocia con aumentos significativos en la actividad físico y mejoras en algunas mediciones claves para la salud, al menos a corto plazo", añaden.

A Nieves Tarín, cardióloga del Hospital de Móstoles (Madrid) y miembro de la Fundación Española del Corazón, no le sorprenden estos resultados. "Está claro que el ejercicio físico hace disminuir los eventos cardiovasculares y lo más fácil es caminar. Usar un podómetro aporta motivación al paciente y le ayuda a distribuir la actividad", comenta.

En su consulta suele recomendar el uso de estos aparatos porque, además, ayudan a cuantificar el ejercicio realizado. "Nosotros aconsejamos realizar al menos 30 minutos diarios de paseo rápido y los podómetros permiten a las personas que no tienen sentido de la medida controlar el ejercicio", apunta.

"Los podómetros son pequeños, fáciles de usar y proporcionan a la gente una información constante sobre su actividad. Si descubren que no han caminado lo suficiente al final del día, todavía pueden ir a dar un paseo después de cenar e incrementar sus marcas", resume Bravata.

Pese a todo, los autores de la investigación remarcan que su trabajo tiene algunas limitaciones importantes, como el que el tamaño de las muestras era relativamente pequeño o que sólo el 15% de los participantes fueran hombres. "Son necesarios estudios más amplios y aún queda por conocer qué ocurre con el uso de podómetros a largo plazo y en personas mayores", concluye Bravata.