Publicado en el 22/12/2016

Perder peso dando 10.000 pasos diarios

Se dice mucho lo de que caminando 10.000 pasos al día se adelgaza, pero ¿es cierto? En este artículo se rebelan luces y sombras de tal teoría

Seguro que lo habéis escuchado más de una vez: dar 10.000 pasos al día puede ayudarte a mejorar tu salud. Está claro: mantenernos activo dentro de una sociedad que nos hace ser cada vez más sedentarios solo nos puede traer beneficios. Si eres una persona que no acostumbra a caminar más que de la cama a la silla y de la silla al sofá, aumentar el número de pasos diarios te beneficiará mucho.

Otra cosa es si dar 10.000 pasos diarios nos puede ayudar a perder peso, algo de lo que se está hablando también últimamente. ¿Puede caminar 10.000 pasos diarios ayudarnos a adelgazar?

Actividad física diaria Vs. deporte: no es lo mismo

Antes de nada se debe tener clara una cosa: no es lo mismo tener una actividad física diaria bastante alta que hacer deporte. Ambas son importantes, sin duda, pero a la hora de ser más saludables quizás sea más importante la primera que la segunda.

Cuando hablamos de actividad física diaria nos referimos a lo que podemos movernos en nuestro día a día de manera habitual: podemos incluir aquí dentro nuestros desplazamientos a pie o en bicicleta, el hecho de subir y bajar escaleras, pasear... En definitiva, cuánto nos movemos a lo largo del día sin que esto forme parte de nuestra práctica deportiva.

La actividad física diaria (el movimiento en nuestro día a día) debe ser una constante: de poco vale entrenar una hora si no te mueves el resto del tiempo

El deporte o entrenamiento es una rutina que dura un tiempo limitado y que está orientada a un objetivo concreto. Un ejemplo: correr tres días a la semana durante 45 minutos con el objetivo (lejano o cercano) de correr una carrera de 10 kilómetros.

Una vez entendida esta diferencia es fácil ver por qué es tan importante la actividad física en nuestro día a día: entrenar está fenomenal y debería ser algo que todos hicieran , pero se trata solo de 45 minutos o una hora al día. ¿Qué ocurre si se está sentado las 23 horas restantes?

Lo ideal es dedicar una parte del día al entrenamiento, mientras que mantenemos una actividad física media-alta el resto del tiempo. Nuestro cuerpo está diseñado para mantenerse en movimiento, no para pasar de la silla al asiento del autobús y de ahí al sofá sin movernos nada más.

¿Cuánto son 10.000 pasos diarios?

Explicado todo lo anterior, ¿es asequible dar 10.000 pasos en el día? La verdad es que, a poco que nos movamos, es bastante asequible hacerlo. Podemos calcular que esos 10.000 pasos son unos siete kilómetros aproximadamente: si los hiciéramos caminando de forma continua a buen paso, sería aproximadamente una hora de paseo.

En un día "normal" (un día de oficina o de universidad), con que caminemos hasta nuestro lugar de trabajo o hasta la parada de metro, subamos y bajemos las escaleras, nos movamos un par de veces de nuestro lugar de trabajo, salgamos a comer y volvamos a casa, seguramente lo tengamos cubierto.

¿Y si trabajo en casa? Ese es mi caso concretamente, y suelo cumplir con los 10.000 pasos diarios gracias a los tres paseos diarios con mi perrita Kira: con razón hay gente que llama a los perros cariñosamente "maquinitas de andar".

La clave está en repartir esos pasos durante todo el día y no entrenar una hora (si sales a correr una hora los 10.000 pasos los tienes más que solucionados) y quedarnos sentados sin movernos el resto del tiempo. La actividad física diaria, el movimiento, debe formar parte de nuestra rutina y tenemos que integrarlo en nuestro día a día. La ley del mínimo esfuerzo no suele traer cosas buenas.

Entonces, ¿caminar 10.000 pasos diarios puede ayudarme a adelgazar?
Perder o ganar peso no es algo que dependa de un solo factor: adelgazar (y engordar) tienen causas multifactoriales entre las que se encuentran la actividad física diaria (o falta de ella), nuestra alimentación, las elecciones que realizamos en nuestra vida diaria, cuál es nuestro nivel de actividad antes de empezar a perder peso, etc.

Evidentemente, si venimos de una vida sedentaria y comenzamos a movernos más (pongamos esos 10.000 pasos diarios) y a cuidar la alimentación, lo más probable es que comencemos a perder peso. Si ya somos personas muy activas, habrá que aumentar esa actividad física diaria para poder empezar a notar resultados.

Es conveniente recordar que una buena alimentación, basada en alimentos y no en productos ultraprocesados, es imprescindible a la hora de bajar de peso o de mantenernos en nuestro peso ideal. Es muy difícil contrarrestar una mala dieta con deporte o con actividad física diaria; y prácticamente imposible obtener los resultados que esperamos en el gimnasio si nuestra alimentación falla en lo más básico.

La actividad física diaria, el entrenamiento y la alimentación adecuada deben formar parte de nuestros hábitos de vida: esto puede ser un buen propósito para el nuevo año que está a punto de comenzar.

La noticia Dar 10.000 pasos al día, ¿es lo ideal para perder peso? fue publicada originalmente en Trendencias Belleza por Lady Fitness .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Nacional Telecomunicaciones Moda Entretenimiento Otros deportes

NotasdePrensa

https://www.notasdeprensa.es