



Caminar a paso vivo es igual de bueno que correr para reducir la presión arterial, el colesterol y el riesgo de diabetes, tres factores importantes en el desarrollo de la enfermedad cardiaca, halla un estudio reciente.

"La cuestión es cuánta distancia se camina o corre, no cuánto tiempo", señaló Paul Williams, científico de planta del Laboratorio Nacional Lawrence Berkeley, en California, Estados Unidos.

"Ambas actividades reducen los factores de riesgo, y si se gasta la misma cantidad de energía se obtiene el mismo beneficio", aseguró Williams. La clave fue que mientras más caminaban o corrían las personas cada semana, más mejoraba su salud, señaló.

Los hallazgos sugieren que "ahora hay cierta elección sobre el ejercicio que se desea hacer", planteó. Para algunas personas correr es más conveniente, mientras que otras prefieren caminar, sobre todo las personas que apenas comienzan a hacer ejercicio, dijo.

La ventaja de correr es que se puede cubrir el doble de distancia en el mismo tiempo que al caminar, apuntó Williams.

Sin embargo, Williams se refiere a caminar a paso vivo. "Caminar para hacer ejercicio. No ir a un paso lento, sino realmente caminar para hacer ejercicio", explicó.

Para el estudio, que aparece en la edición en línea del 4 de abril de la revista *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology*, Williams y el doctor Paul Thompson, cardiólogo del Hospital de Hartford en Connecticut, recolectaron datos del Estudio nacional de salud de los corredores y del estudio nacional de salud de los caminantes. Participaron más de 33 mil corredores y casi 16 mil caminantes.

Los corredores y los caminantes tenían entre 18 y 80 años de edad, pero la mayoría estaba entre 40 y 50 años de edad, anotaron los autores del estudio.

Durante seis años, tanto correr como caminar llevaron a reducciones similares en el riesgo de hipertensión, colesterol alto y diabetes, y quizás incluso de la enfermedad cardiaca, hallaron los investigadores.

Específicamente, Williams y Thompson hallaron que:

- Correr redujo el riesgo de hipertensión en un 4.2 por ciento y caminar redujo el riesgo en un 7.2 por ciento.
- Correr redujo el riesgo de colesterol alto en un 4.3 por ciento y caminar redujo el riesgo en un 7 por ciento.
- Correr redujo el riesgo de diabetes en un 12.1 por ciento y caminar redujo el riesgo en un 12.3 por ciento.
- Correr redujo el riesgo de enfermedad cardiaca en un 4.5 por ciento y caminar redujo el riesgo en un 9.3 por ciento.

El doctor Gregg Fonarow, vocero de la Academia Americana del Corazón (American Heart Association) y profesor de cardiología de la Universidad de California, en Los Ángeles, dijo que está bien establecido que realizar actividad física regular mantiene la salud cardiovascular y reduce el riesgo de eventos cardiovasculares, accidente cerebrovascular y muerte prematura.

La Asociación Americana del Corazón y otras organizaciones recomiendan mucho la actividad física regular para la prevención primaria y secundaria de la enfermedad cardiaca y el accidente cerebrovascular, añadió.

"Esos hallazgos sugieren un beneficio similar con unos gastos energéticos similares con el ejercicio, independientemente de la intensidad", señaló Fonarow. "Sin embargo, para los que son capaces de participar en un ejercicio más vigoroso, esa estrategia podría ser más eficiente en cuanto al tiempo".

Otras investigaciones que usaron datos de los estudios sobre los caminantes y los corredores hallaron que, para perder peso, correr supera a caminar. El estudio aparece en la edición de

abril de la revista Medicine & Science in Sports & Exercise.

Fuente: **intramed.net**