

El mito de los 10.000 pasos: Cuánto y cómo hay que caminar cada día para adelgazar

Publicado el: 08-11-2019

Caminar un cierto número de kilómetros diarios puede ayudarnos a controlar nuestro peso, según el entrenador personal Martín Giacchetta

Pero... **¿de verdad se puede adelgazar solo caminando?** Aunque los milagros no existen, el entrenador personal Martín Giacchetta explica cómo es posible: «Lo primero que hay que tener en cuenta es que, aunque la base de perder peso es hacer actividad física, por encima debemos cuidar nuestra alimentación».

Tras la aclaración, Martín Giacchetta comenta cómo tan solo andar puede ser todo el ejercicio que necesitamos. **"No hay disciplina mejor que caminar** porque no genera lesiones. Si lo que buscamos es perder peso caminando, depende un poco de lo que comas, pero puedes quemar unas 300 kcal por hora de movimiento", dice el entrenador.

¿Cómo debemos hacerlo?

Martín Giacchetta nos da tres grandes claves para ponernos en forma caminando:

- La OMS recomienda caminar **10.000 pasos al día**, lo que se traduce en una distancia de siete kilómetros. Para tenerlo en perspectiva, una persona sedentaria, que no se mueve nada, camina unos 3.000 o 4.000 pasos diarios. Explica el profesional que debemos **triplicar estos pasos diarios**, lo que significa que al margen del día a día debemos estar pensando en caminar para convertirnos en personas activa.

- **El ritmo al que caminamos influye**, pero eso no significa que andar a un ritmo tranquilo no haga nada. Es mejor si se hace rápido, apretando el abdomen, o con alguna carga, como unas pesas en la mano. Aun así, recalca el entrenador que lo importante es cumplir lo más básico, llegar a los 10.000 pasos.

- Giacchetta hace hincapié en la importancia de **tener una mente activa** a lo largo de todo el día. No estar todo el día sentado, ir contando los pasos y tener siempre en mente el movimiento es esencial.

Consejos prácticos

- Camina por la sala mientras atiendes el teléfono.
- Elige las escaleras en vez de el ascensor.
- Aparca lejos el coche, cuando el tiempo lo permita, para poder caminar un poco más.
- Mantén una actitud activa, por ejemplo, si se pueden hacer dos viajes en vez de uno, hazlos.
- ¡Todos los pasos cuentan! Ya sea haciendo la compra, llevando a los niños al colegio o limpiando la casa.
- Mantén una postura correcta, tu espalda y tus articulaciones lo agradecerán.

El entrenador personal explica que, para que una persona tenga una rutina saludable y esté activa, debería estar cada día **seis horas en movimiento**. "Ir al gimnasio es solo una hora, luego

quedan otras 23", afirma Martín Giacchetta y continúa: "Mucha gente va al gimnasio todos los días pero es sedentaria el resto de su jornada: se mueve en coche, coge el ascensor, todo lo hace en una silla", aclara. La idea queda clara, el movimiento constante es esencial: "Hay que moverse, ir al gimnasio no significa que con esos 40 minutos que estés entrenando sea suficiente".

El entrenador concluye explicado que, si se quiere fortalecer ciertas partes del cuerpo, será necesario complementar andar con otros entrenamientos Pero **la base es simple**, andar puede ser el instrumento perfecto para perder peso, mantenerlo o, en definitiva, mantenerlos sanos y tener una vida saludable.

Fuente: <https://netsaluti.com>