


¿Cuánto peso puedes perder caminando una hora al día?

 alimento.elconfidencial.com/bienestar/2021-03-06/cuanto-peso-pierdes-caminando-una-hora_2975715/

La cantidad de calorías que se queman al andar depende de numerosos factores, especialmente del peso y de la velocidad

¿Cómo calculo cuánto peso pierdo caminando una hora al día? El doctor Alfredo Alonso Poza, jefe de Servicio del Hospital Universitario del Sureste de Madrid y coordinador de la Unidad de Obesidad del Hospital Ruber Juan Bravo, nos da unos ejemplos simplificados extrapolables:

“Si caminas una hora, a 3,0 mph (4.828 km/hora / 3.5 MET -equivalentes metabólicos necesarios para realizar la actividad-) y **eres una mujer de 35 años que pesa 67,5 kg y mide 1,63 cm, quemarás 210 calorías. Si eres un hombre de la misma edad que pesas 90 kg y mides 1,76, quemarás 246 calorías**”, explica el experto.

“Para aumentar las calorías quemadas vale con acelerar el ritmo o caminar en zonas con pendientes o escalinatas”, explica el Dr. Alonso Poza

“Dependiendo de tu peso, sexo y edad, caminar a ritmo calmado 1,5 kilómetros quema alrededor de una 100 calorías. Las personas no habituadas a hacer ejercicio que caminan unos 5 kilómetros a la hora (un ritmo ligero), **queman unas 270 calorías a la hora**”, asegura el doctor Alfredo Alonso Poza, basándose en el trabajo de Linda D. Wilkin, Antonieta Cheryl, y Bryan L. Abadejo ‘Comparación del gasto energético entre caminar y correr en individuos promedio en condición física’.

La edad, el sexo y el tamaño importan

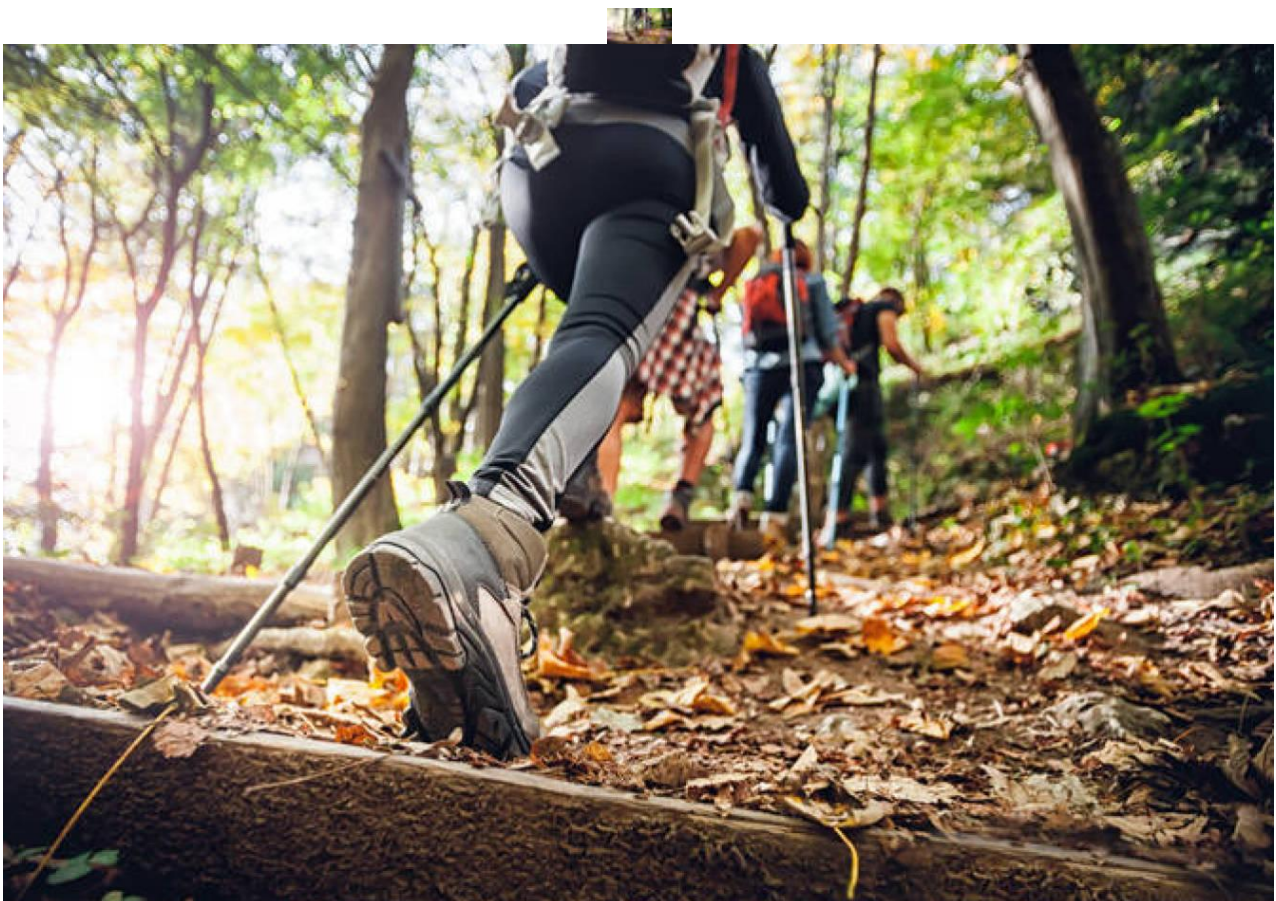
Más allá del peso y ritmo, existen otros factores que pueden aumentar la quema de calorías mientras se camina, como la edad, el sexo, el tamaño corporal, **la composición corporal, el origen étnico, el nivel de condición física, el estado hormonal y una variedad de influencias genéticas y ambientales**, según se cita en el estudio ‘Evaluación de la actividad física y el gasto energético: una descripción general de las medidas objetivas’, de Andrew P. Hills, Najat Mokhtar y Nuala M. Byrne.

“Para aumentar las calorías quemadas, vale con acelerar el ritmo, caminar en zonas con pendientes o escalinatas, agregar intervalos de marcha más intensos, ‘jogging’ o trote, llevar peso en una mochila...”, añade el experto.

El experto en cirugía de la obesidad enumera, utilizando varias fuentes de información, los beneficios de caminar, que “son más de los que te puedes imaginar”:

- 1. Disminuye el riesgo de ser hipertenso.** En pacientes con hipertensión arterial reduce los valores de la presión arterial.
- 2. Produce efectos favorables sobre el colesterol.** El caminar de forma regular puede ayudar a reducir el colesterol LDL, al ayudarte a bajar de peso y reducir tu estrés.
- 3. Previene la aparición de diabetes.** Las personas que no realizan actividad física son más propensas a tener diabetes, porque no queman el azúcar que consumen. Por lo mismo, caminar de forma regular hará que tu organismo procese esta sustancia más rápido, y que así prevengas padecer este mal.
- 4. Mejora tu vida sexual.** El sexo y el ejercicio van de la mano. En un estudio de mujeres de entre 45 y 55 años de edad, aquellas que se ejercitaban, incluyendo caminatas, reportaron no solo más deseo sexual, sino también mayor satisfacción sexual.
- 5. Aumenta los niveles de vitamina D.** Caminar a la luz del día incrementa los niveles de vitamina D del cuerpo, un nutriente difícil de obtener a partir de los alimentos, pero que se puede sintetizar a través de la exposición a la luz solar.

La vitamina D juega un papel muy importante en muchos aspectos, desde la salud de los huesos hasta la salud del sistema inmunitario. Si bien es cierto que protegerse de los rayos solares es importante, los expertos coinciden en que exponer la piel al sol con frecuencia, pero sin que se queme, ayudará a producir suficiente vitamina D.



6. Ayuda a perder peso. Caminando 40-45 minutos de una sola vez, empezaremos a quemar a partir de los 20-25 minutos después de haber iniciado la caminata la grasa depositada. Caminando a un paso moderado durante 30-60 minutos no solo quemamos grasas acumuladas, sino que construimos músculos que aumentan tu metabolismo.

Un estudio de la London School of Economics afirma que los beneficios de caminar aumentan en el caso de mujeres de más de 50 años.

7. Caminar evita la obesidad y los depósitos de celulitis. Una caminata fuerte y corta varias veces al día logra tener el mismo efecto que una sesión de gimnasia aeróbica en el mantenimiento del peso corporal porque equilibra el metabolismo.

8. Ayuda a tomar menos medicamentos. Con solo caminar media hora, las personas con depresión logran mejorar su humor. Al caminar 30 minutos reducen los pensamientos negativos, el enojo, la tensión y el cansancio. Otros estudios han comprobado que el ejercicio favorece los resultados de los medicamentos antidepresivos.

9. Mejora la circulación. Realizar ejercicios donde trabajemos nuestras extremidades inferiores hará que la circulación de nuestro cuerpo mejore. De esta forma podrás prevenir la aparición de varices y mantener todos los órganos de tu cuerpo en buen estado.

10. Tonifica piernas, glúteos y abdominales. Un buen paseo puede ayudar a fortalecer y dar forma a las piernas, dándole definición a las pantorrillas, cuádriceps e isquiotibiales y levanta los glúteos. Ahora bien, si realmente prestamos atención a la postura mientras caminamos, también podremos tonificar los abdominales y reducir gradualmente la cintura.

Tienes un estilo de vida sedentario o inactivo si caminas menos de 5.000 pasos diarios

11. Caminar es bueno para los huesos. Al caminar diariamente, estamos estimulando y fortaleciendo los huesos, aumentando la densidad ósea.

12. Ayuda a combatir el cáncer de mama. Las mujeres que caminan regularmente después de ser diagnosticadas con cáncer de mama tienen 45% más de posibilidades de sobrevivir que aquellas que son inactivas, de acuerdo con un estudio publicado en la 'Revista de Oncología Clínica'.

¿Qué necesito? “No hace falta nada, pero es recomendable usar un calzado cómodo, agua para hidratarte bien y ropa confortable. **También puedes añadir a la lista una pulsera de actividad** o una aplicación similar para el móvil que te informe del ritmo que llevas, la distancia, las calorías quemadas, y que te permite llevar un registro de tus progresos”, destaca el doctor Alonso Poza.

En este sentido, detalla el número de pasos por día y el nivel de actividad física correspondiente: "Habríamos de un estilo de vida sedentario o inactivo con menos de 5.000 pasos por día; activo bajo, entre 5.000 y 7.499; algo activo, entre 7.500 y 9.999; activo entre 10.000-12.500 y altamente activo, más de 12.500 pasos diarios".

Mejor con dieta

Por su parte, Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, asevera: "Se puede perder peso caminando, eso está claro. Pero la cantidad que se pierda va a depender del peso que tenemos, de la distancia que caminamos cada vez y de la velocidad a la que caminamos. **Si una persona pesa entre 75-80 kg y camina una hora diaria a ritmo de 5 km/hora (caminata rápida) podría perder entre 0,5 y 0,7 kg de grasa semanal**, sin perder el músculo. Esto haciendo la caminata los 7 días de la semana y a ese ritmo. Y teniendo en cuenta que en su alimentación diaria no excede de 2.000-2.500 calorías si es mujer, y de 2.500- 3.000 calorías si es hombre. Si se come más cantidad de calorías que estas, entonces la pérdida de peso por la caminata puede ser menor que la indicada".



Evidentemente, concluye el especialista en Nutrición, **la mejor pérdida de peso se puede producir reduciendo la ingesta calórica entre 500 y 700 calorías por día**. En este sentido, pone como ejemplos que una mujer ingiera entre 1.300 y 1.500 calorías al día y un hombre entre 1.500 y 1.700.

“Si a esta intervención nutricional, con un plan de alimentación balanceado, le sumamos una hora de caminata diaria a 4,5-5 km/hora durante los siete días de la semana, **la pérdida de peso, casi exclusivamente de grasa y conservando el músculo, podría ser de entre 1-1,5 kg por semana**, lo que sería una pérdida de peso fantástica y dentro de los resultados más exitosos en la pérdida de peso y grasa de manera saludable”, detalla.

Con todo, a su juicio, definitivamente caminar con regularidad y a buen ritmo nos puede ayudar a perder peso y grasa sin que variemos la alimentación que nos está manteniendo en el peso, **pero las pérdidas son menores**. Así es que “si a esto le sumamos un plan de alimentación con reducción de calorías, la pérdida de peso puede ser mucho mejor y duradero”, concluye.

En cualquier caso, sin dieta, los resultados del trabajo ‘Pérdida de peso sin restricción dietética: eficacia de diferentes formas de ejercicio aeróbico’ muestran que caminar y andar en bicicleta son métodos efectivos para reducir la grasa corporal, pero que nadar no lo es. **Tras seis meses de ejercicio, las mujeres asignadas a caminar perdieron el 10% del peso inicial, las mujeres que iban en bicicleta perdieron el 12%**, pero las mujeres que nadaban no perdieron peso.

¡Pies a la calzada YA!