

Caminar de 6000 a 8000 pasos reduce el riesgo de muerte en adultos mayores

El uso de pulseras de actividad o smartwatches ha hecho que estemos muy pendientes del número de pasos que damos cada día. Lo cierto es que el mantra tan repetido de 10.000 pasos al día designados como saludables surgió de una campaña de marketing de hace décadas para un podómetro japonés, sin ciencia que respaldara su impacto real en la salud. Un estudio de la University of Massachusetts Amherst (EE.UU.) ha descubierto ahora que se podrían tener beneficios incluso caminando algo menos al día, sobre todo para las personas de mayor edad.

La investigación es un metaanálisis de 15 estudios que incluye a casi 50.000 personas de cuatro continentes. Los resultados han señalado que los mayores de 60 años podrían reducir su riesgo de morir de manera prematura caminando entre 6.000 y 8.000 pasos diarios. Una cifra que debía estar entre los 8.000 y los 10.000 pasos si se quería tener esos beneficios en los menores de esa edad.

Los efectos beneficiosos de caminar se encontraron independientemente de la velocidad del paso, por lo que este estudio, publicado en la revista *The Lancet*, resulta interesante como una prueba que indica que una medida tan sencilla como cumplir esos pasos cada día, podría ayudar a mejorar la calidad de vida y a aumentar la longevidad de las personas mayores.

Hasta un 53% menos de riesgo de muerte

Para llegar a estas conclusiones, los autores dividieron a los participantes de los 15 estudios analizados en cuatro grupos en función de los datos promedio de número de pasos. Así, el grupo que tenía menos pasos caminó 3.500 pasos, el segundo 5.800, el tercero 7.800 y el cuarto 10.900 pasos cada día.

Entre los tres grupos considerados como más activos, hubo una reducción en el riesgo de muerte que estaba entre el 40% y el 53% menos, en comparación con el grupo más sedentario o que daba menos pasos diarios. Sin embargo, no se encontró beneficios adicionales pasados los 8.000 pasos diarios en los mayores y los 10.000 pasos en los adultos. "Entonces, lo que vimos fue esta reducción incremental en el riesgo a medida que aumentan los pasos, hasta que se estabiliza. La conclusión principal es que

hay mucha evidencia que sugiere que moverse incluso un poco más es beneficioso, particularmente para aquellos que realizan muy poca actividad. Más pasos por día son mejores para su salud. Y el beneficio en términos de riesgo de mortalidad se nivela entre 6.000 y 8.000 para los adultos mayores y entre 8.000 y 10.000 para los adultos más jóvenes”, explica Amanda Paluch, epidemióloga y directora de la investigación.

Con información de [WebConsultas](#)