Estudio | Cómo la forma de caminar puede revelar la edad de tu cerebro

La velocidad a la que caminas puede revelar información profunda sobre el ritmo de envejecimiento de tu cerebro: los caminantes más lentos tienen cerebros más pequeños y diferencias fundamentales en estructuras cruciales.

La velocidad con la que puedes caminar del punto A al B puede revelar mucho sobre el funcionamiento interno de tu cuerpo y de tu mente.

Las investigaciones han demostrado que la velocidad a la que caminas hacia las tiendas, el parque local o la parada del autobús puede predecir tu probabilidad de ser hospitalizado, sufrir un ataque cardíaco e incluso morir.

De hecho, la velocidad de marcha de una persona puede incluso utilizarse para revelar su tasa de envejecimiento cognitivo.

La prueba de velocidad al caminar es una forma de evaluar la capacidad funcional de una persona: su capacidad para realizar tareas diarias en la casa y mantener su autonomía.

También puede revelar qué tan frágil es una persona y predecir lo bien que responderá a la rehabilitación después de un accidente cerebrovascular.

Si bien es normal que las personas caminan más lentamente a medida que envejecen, una disminución precipitada en la velocidad de la marcha de alguien podría indicar que está sucediendo algo más grave.

Para realizar la prueba de velocidad al caminar, todo lo que necesitas es un cronómetro y un medio para medir la distancia, como una cinta métrica.

Hay dos versiones comunes:

Si estás al aire libre y tienes mucho espacio, puedes hacer la prueba de **velocidad de caminata de 10 metros**.

Primero, mide 5 metros, seguidos de otros 10 m. Para comenzar, se recomienda caminar 5 m para alcanzar la velocidad normal y luego caminar al ritmo normal durante 10 m. Para calcular tu velocidad al caminar, simplemente divide 10 m por la cantidad de

segundos que te tomó caminar esa distancia.

Como alternativa, existen muchas aplicaciones que puedes usar para medir tu velocidad al caminar, incluidos rastreadores de actividad física como Walkmeter, MapMyWalk, Strava y Google Fit, que usan GPS para rastrear la distancia y el tiempo, lo que les permite calcular tu velocidad.

Para tener una idea de cómo te comparas con otras personas, la velocidad promedio al caminar de una mujer de 40 a 49 años es de 1,39 m/s y de 1,43 m/s para un hombre de 40 a 49 años.

Si la edad es de 50 a 59 años, la velocidad promedio al caminar es de 1,31 m/s para una mujer y de 1,43 m/s para un hombre.

En el caso de las personas de entre 60 y 69 años, la velocidad de marcha promedio desciende a 1,24 m/s para las mujeres y a 1,43 m/s.

Para las personas de entre 70 y 79 años, la velocidad promedio al caminar es de 1,13 m/s para una mujer y de 1,26 m/s para un hombre.

Finalmente, para las personas de entre 80 y 89 años, la velocidad de marcha es de alrededor de 0,94 m/s para una mujer y 0,97 m/s para un hombre.

Con información de BBC Mundo