

10 BENEFICIOS DE CAMINAR A DIARIO

Caminar es uno de los ejercicios más sencillos de realizar; a cambio nos otorga grandes beneficios como mantener un corazón saludable y hasta quemar algunas calorías. De hecho, la lista podría ser infinita, pues los beneficios de caminar son innumerables, pero esta ocasión sólo te mencionaremos 10 razones por las que echar a andar las piernas es beneficioso para ti. ¡Pon atención!



1. Caminar más de una hora al día aumenta la esperanza de vida. “Un aumento en el tiempo de caminata a nivel poblacional provocaría un cambio tremendo en la salud y los costos médicos”, aseguraron los realizadores del estudio que comprueba la relación entre la caminata y la longevidad
2. Reduce la presión arterial. Con 30 minutos al día, tres a cinco veces por semana, es suficiente para bajar la presión sanguínea.
3. Mejora su vida sexual. Un estudio de mujeres entre 45 a 55 años de edad, reveló que aquellas que hacían ejercicio, incluyendo caminatas rápidas, reportaron no sólo tener más deseo sexual, sino también mayor satisfacción en la intimidad.
4. Protege contra la diabetes. 30 minutos de caminata al día puede prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2. Si ya tienes diabetes, caminar es útil también: 1.6 km al día reducen el riesgo de muerte por todas las causas a la mitad, según un estudio de 2007.
5. Mantiene la mente fresca y activa. Caminar reduce el riesgo de sufrir deterioro cognitivo o problemas con la concentración, la memoria y el pensamiento. Además, ofrece protección a la memoria y áreas de aprendizaje en personas con Alzheimer.
6. Mejora el estado de ánimo. Es una manera de combatir la depresión; 30 minutos caminando reducen la tensión y el estrés. De hecho, se encontró que los estados de ánimo se han levantado más rápido caminando que con antidepresivos recetados.



7. Combate el cáncer de mama. Las mujeres que caminan regularmente después de ser diagnosticadas, tienen 45% más posibilidades de sobrevivir que aquellas que son inactivas; de acuerdo con un estudio publicado en la Revista de Oncología Clínica
8. Reduce el riesgo de un accidente cerebrovascular incluso a la mitad; según un estudio que analizó más de 11 mil personas con edad promedio de 58 años.
9. Mejora el insomnio. Una caminata de 45 minutos en la mañana, 5 días a la semana, hace que el sueño mejore; según una investigación del Fred Hutchinson Cancer Research Center de Seattle. Caminar en la noche, sin embargo, a veces tiene el efecto opuesto.
10. Beneficia la salud ósea. Poner un pie delante del otro durante aproximadamente un kilómetro al día, da lugar a la mejora de la densidad ósea en mujeres post-menopáusicas, según un estudio realizado en 1994.

Fuente:

<http://de10.com.mx/vivir-bien/2013/10-beneficios-de-caminar-a-diario-17182.html>

