¿Qué le pasa a tu cuerpo si caminas todos los días?

Mira el video: https://youtu.be/xITKVMfJ59M



Lo que aprendimos

- La meta de 10.000 pasos no salió de un laboratorio.
- En 2025, un análisis de 57 estudios comparó 7.000 pasos al día con 2.000: quienes caminaban 7.000 tenían un 47 % menos de riesgo de morir por cualquier causa en los años del estudio.
- Caminar unos minutos después de comer ayuda a tu azúcar en la sangre.
- El equivalente a 2,5 horas de caminata rápida por semana se asoció con un 25 % menos de riesgo de depresión, en casi 200.000 personas.

Qué hacer

1. Después de tu comida más grande, **camina unos minutos**, aunque sea suave.
2. No saltes de golpe: **suma unos 1.000 pasos por semana** hasta llegar a 7.000. Lo que cuenta es la semana, no un día suelto.
3. El ritmo bueno es cuando **puedes conversar, pero no cantar**. La OMS recomienda 150 minutos de actividad moderada a la semana.

Cada cuerpo es distinto: antes de hacer un cambio grande, coméntalo con tu médico de confianza o con un especialista.

Fuentes

- Ding et al. The Lancet Public Health, 2025: https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00164-1
- Thabane et al. PLOS ONE, 2026: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0347878
- Buffey et al. Sports Medicine, 2022: https://doi.org/10.1007/s40279-022-01649-4
- Pearce et al. JAMA Psychiatry, 2022: https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609
- Lee et al. JAMA Internal Medicine, 2019: https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.0899
- OMS, actividad física (2020): https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Contenido informativo. No reemplaza la consulta con un profesional de la salud.