



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias del
Deporte

Demuestran cuántos pasos hay que dar al día para reducir el riesgo de muerte prematura

25/09/2023

Un estudio internacional liderado por la Universidad de Granada propone por primera vez el número óptimo de pasos con el cual se alcanza la mayor parte de los beneficios en la mayor parte de las personas, y demuestra, además, que el ritmo al que se dan los pasos tiene también beneficios adicionales

La idea de que hay que dar 10.000 pasos diarios se originó en Japón en la década de 1960, pero no tenía base científica alguna. Ahora, los investigadores han demostrado que, si nos centramos en el riesgo de morir por enfermedad cardiovascular, la mayor parte de los beneficios se observan alcanzando aproximadamente 7.000 pasos

Un estudio internacional liderado por la Universidad de Granada (UGR) ha demostrado por primera vez de manera científica cuántos pasos hay que dar al día para reducir notablemente el riesgo de sufrir una muerte prematura: 8.000 al día. Si tomamos como referencia la longitud media de los pasos humanos (que es en hombres de 76 centímetros y en mujeres de 67 centímetros), 8.000 pasos son aproximadamente unos 6,4 kilómetros andados al día.

Además, los investigadores han demostrado que el ritmo al que se dan los pasos tiene también beneficios adicionales, y es mejor andar rápido que lento. Si nos centramos en el riesgo de morir por enfermedad cardiovascular, la mayor parte de los beneficios se observan alcanzando aproximadamente 7.000 pasos.

El estudio, publicado esta semana en una de las mejores revistas de Cardiología del



mundo (*Journal of the American College of Cardiology*), propone por primera vez el número óptimo de pasos con el cual se alcanza la mayor parte de los beneficios en la mayor parte de las personas, y demuestra, además, que el ritmo al que se dan los pasos tiene también beneficios adicionales.

La investigación ha sido realizada en colaboración entre investigadores/as de Holanda (Radboud University Medical Center), España (Universidades de Granada y de Castilla la Mancha) y Estados Unidos (Iowa State University).

“Tradicionalmente, mucha gente pensaba que hay que dar unos 10.000 pasos al día para obtener beneficios para la salud, una idea que se originó en Japón en la década de 1960 pero que no tenía ninguna base científica”, explica el autor principal de este trabajo, Francisco B. Ortega, catedrático del departamento de Educación Física y Deportiva de la UGR.

Sin base científica

Así, el primer podómetro que se comercializó para el gran público llevaba el nombre de ‘Contador de diez mil pasos’, una traducción literal, pero esta cifra no tenía base científica. “Nosotros hemos demostrado por primera vez que cuantos más pasos, mejor, y que no existe un número de pasos excesivo que haya demostrado ser dañino para la salud”, señala Ortega, quien destaca que alcanzar 7.000-9.000 pasos al día es un buen objetivo de salud para la mayoría de las personas.

Los científicos han realizado una revisión sistemática de la literatura y meta-analizaron datos de doce estudios internacionales que involucraron a más de 110.000 participantes.

Los resultados del presente estudio están en línea con otros estudios recientes, que muestran que los beneficios para la salud se estabilizan en menos de diez mil pasos. “Lo que distingue a nuestro estudio es que por primera vez establecemos objetivos de pasos claros”, explica Esmee Bakker, actualmente investigadora postdoctoral Marie Curie en la Universidad de Granada y otra de autoras que han liderado este trabajo.

«En este estudio, demostramos que se pueden obtener beneficios medibles con pequeños incrementos en el número de pasos al día y que, en personas con bajo nivel de actividad física, cada 500 pasos adicionales mejoran su salud. Esta es una buena noticia porque no todas las personas pueden caminar casi nueve mil pasos al día, al menos no desde el principio, por lo que pueden fijarse objetivos pequeños y alcanzables e ir progresando y aumentando poco a poco el número de pasos diarios», apuntan los investigadores.

El estudio no revela ninguna diferencia entre hombres y mujeres. Otro de los hallazgos es que es que caminar más rápido se asocia también con una reducción en el riesgo de mortalidad, independientemente del número total de pasos por día. “Tampoco importa cómo cuentes tus pasos, ya sea que use un reloj inteligente, un rastreador de actividad de muñeca o un teléfono inteligente en su bolsillo: los objetivos de paso son los mismos”, señala Bakker.

Recomendaciones de actividad física - pasos

Entonces, ¿deberíamos dejar de caminar después de dar alrededor de nueve mil pasos? «Rotundamente, no», insiste Francisco B. Ortega. «Más pasos no son peores en ningún caso. Nuestro estudio mostró que incluso si se alcanzan 16.000 pasos al día, no existe riesgo alguno; al contrario: hay beneficios adicionales respecto a andar 7.000-9.000 pasos al día, pero ya las diferencias en reducción del riesgo son pequeñas. Además, el objetivo de pasos debe ser dependiente de la edad, personas más jóvenes pueden aspirar a un objetivo más alto que personas de edad más avanzada. Es importante destacar también que nuestro estudio solo investigó la influencia en el riesgo de mortalidad por todas las causas y enfermedades cardiovasculares. Hay otros estudios y mucha evidencia científica disponible que demuestra que hacer actividad física de intensidad moderada e incluso vigorosa se asocia con múltiples beneficios para la salud, como mejoras en calidad del sueño y la salud mental, entre otros muchos”.

«Nuestro estudio proporciona a las personas objetivos claros y fácilmente medibles», continúa la investigadora Esmee Bakker. Las Recomendaciones de Actividad Física (inter) nacionales sugieren que los adultos realicen 150-300 minutos de ejercicio de intensidad moderada por semana. Pero la mayoría de las personas no saben qué ejercicios cuentan como moderadamente intensos, lo que dificulta verificar el cumplimiento de la norma de ejercicio. Contar pasos es mucho más simple, especialmente porque la mayoría de las personas tienen un teléfono inteligente o un reloj inteligente hoy en día, y aquí reside la importancia de este estudio, dar objetivos sencillos y concretos respecto al número de pasos diarios que las personas pueden fácilmente medir con sus teléfonos y relojes/pulseras inteligentes, y de esta forma proporcional la salud de las personas”, concluyen los autores.

Referencia bibliográfica:

Relationship of Daily Step Counts to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events.
N.A. Stens, E.A. Bakker, A. Mañas, L.M. Buffart, F.B. Ortega, D. Lee, P.D. Thompson, D.H.J. Thijssen, T.M.H. Eijsvogels. Journal of the American College of Cardiology (Sept 2023): <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2023.07.029>.

Access en abierto al texto completo (50 primeros días):
<https://authors.elsevier.com/a/1hi-u2d9GHwWR8>

Referencia de noticia completa AQUÍ