

Tendències

Més que una moda

Caminar ràpid redueix un 20% la mortalitat

El benefici més gran de tornar a utilitzar les cames és cardiovascular i a partir dels 50

ANA MACPHERSON
Barcelona

Una gran part de la humanitat s'ha assegut. I n'està pagant les conseqüències. La medicina més sofisticada, que esquiva tumors, virus o tota mena de des-trosses, no aconsegueix contrarestar l'efecte dels cossos contínuament aturats. Un sedentarisme contundent que trastoca els mecanismes metabòlics que permeten que les coses vagin normalment bé.

Per això la medicina promou l'activitat física més bàsica: caminar, tornar a fer servir les cames. I analitza des de fa temps el seu impacte positiu en la salut de la població per ser incontestable i perquè cadascú sigui conscient de la seva responsabilitat. En una revista de referència per a la medicina esportiva, la *British journal of sports medicine*, s'acaben de publicar els resultats d'analitzar l'activitat física de 50.000 persones entre el 1994 i el 2008 i la seva relació amb la mortalitat en general, i més en concret amb les morts cardiovasculars o per càncer. Van comparar què era diferent entre els que caminaven a poc a poc, amb ritme moderat o de pressa. I sí. Van veure que els avantatges s'incrementaven a pas ràpid.

La mortalitat per totes les causes disminueix entre un 20% i un 24% si s'apuja el ritme. I, en concret, la mortalitat per malalties cardiovasculars (una tercera part de les morts), entre un 21% i un 24%. Per als que moren per càncer, no ha reportat beneficis apreciables, per bé que els investigadors creuen que cal afinar la recerca i potser llavors detectin més avantatges.

Tampoc no hi ha grans diferències entre anar moderadament ràpid i molt ràpid, probablement perquè els que caminen amb més intensitat estan més en forma i ja estaven protegits pel seu hàbit. Els beneficis en menys mortalitat són evidents a partir dels 50 anys.

Els temps

L'efecte més gran. L'impacte més gran en la salut cardiovascular s'aconsegueix quan es passa de no fer res a gastar 1.000 quilocalories a la setmana, segons dades de l'estudi Regicor. Si la despesa és superior, 2.000 i 3.000 quilocalories a la setmana, milloren tots els paràmetres, però cada vegada menys.

150 minuts. Una activitat física moderada (caminar o ballar) és efectiva a partir de 150 minuts a la setmana, i s'aconsella 30 minuts diaris cinc dies. També de 10 en 10 minuts. Els greixos, però, només es comencen a gastar a partir dels 30 minuts

Més intensa, més curta. Si es practica un esport o es corre, es recomana un mínim de 15 minuts diaris, cinc dies a la setmana. O una suma total de 75 minuts setmanals.

EN 50.000 BRITÀNICS

La recerca va comparar l'avantatge que proporcionava caminar a diferents intensitats

AL CAP DE 10 MINUTS

Els mecanismes metabòlics actuen sobre el colesterol, el sucre i la inflamació

Per sota d'aquesta edat l'efecte és més dubtós.

Segons els investigadors de l'estudi britànic, no queda clar què va ser primer, si l'ou o la gallina. "En altres paraules, el ritme de la marxa pot ser un indicador de menys risc de mortalitat o un factor causal. O tots dos". Però un cop vistos els resultats de la seva investigació, i ja que caminar avui es considera "una pedra angular per a la salut pública", seria interessant de proposar a la població d'apujar el ritme del passeig quan no és fàcil augmentar-ne la durada o la freqüència.

"En el nostre registre de Girona, el Regicor, que des del 1978 analitza els problemes cardiovasculars de 13.000 persones i la relació amb els seus hàbits, observem com el benefici fonamental en la salut cardiovascular té lloc quan es comença a gastar, ja que deixa de ser sedentari", explica l'epidemiòleg Roberto Elosua, investigador de l'IMIM, CIBERCV i UVic-UCC.

Què genera una caminada en una persona de més de 50 anys que treballa assegut, es desplaça amb cotxe o amb bus i dedica el seu temps de lleure a la tele del sofà? "Al cap de 10 minuts ja es posen en marxa els mecanismes metabòlics que milloren, per exemple, els nivells de colesterol -que forma part de l'organisme, no és res adquirit- que la falta d'activitat ajuda a desequilibrar", explica Elosua.

En aquest mateix espai de temps ja milloren el metabolisme dels carbohidrats, dels sucres, el desajustament dels quals afavoreix la diabetis.

Les reaccions activades en l'organisme en aquests primers 10 minuts també són antiinflamàto-ries. Sobretot amb exercici regular. "Després de córrer, per exemple, tot està adolorit i inflammat, de manera que el cos posa en marxa mecanismes antiinflamatoris. Caminar regularment entrena el cos en aquesta reacció. I la inflamació, recorda l'epidemiòleg, "està relacionada tant amb la malaltia cardiovascular com amb el càncer".



Dins el metabolisme del colesterol els investigadors del Regicor van comprovar que l'activitat física incidia especialment en el colesterol més dolent, l'LDL oxidat, perquè activa enzims antioxidants. "Fins i tot té efectes en l'elasticitat de les artèries, cosa que evita accidents vasculars".

Perquè la caminada sigui efectiva, la mínima activitat física ha de ser de 10 minuts, però sumant al dia almenys 30 minuts, seguits o en paquets de 10 minuts. I assegurar a la setmana 150 minuts (30 minuts durant cinc dies). "Excepte si el que es necessita és apimar. En aquest cas cal caminar més temps. El primer que es consumeix quan ens posem en marxa són els carbohidrats, després les proteïnes i a l'últim els greixos, que es comencen a cremar a partir de la mitja hora".

Si de la caminada es passa a un exercici intens -córrer, per

RECOMANACIÓ

Si caminar mitja hora i amb prou freqüència no és possible, apugeu el ritme

HOMES I DONES

Les persones de més de 65 anys són les que actualment redueixen més el sedentarisme

**REFERÈNCIES SENZILLES
PER CAMINAR BÉ**

Els 10.000 passos
Hi ha apps que aconsellen 10.000 passos: en 30 minuts se'n fan 6.000; val més mirar el temps, doncs

Pèrdues i guanys
Una hora de marxa crema uns 300 quilocalories; una bossa de patates fregides en reposa 400

Calor i conversa
La mesura analògica del bon ritme és notar que el cos s'escalfa però que l'activitat permet mantenir una conversa



En grup
L'èxit més important per mantenir el nou hàbit de caminar s'aconsegueix practicant-lo en grup



Marxar sense lluitar contra el cronòmetre

■ Oblidin-se de la parafernàlia amb què és més fàcil topar a les curses populars o les mitges maratons. Ahir, entre les 500 persones que van participar en el recorregut de 10 km –de fet van ser exactament 11,4 km– de la Barnatresc Internacional, organitzada per Barnatresc i l'Ajuntament de Barcelona, no abundaven ni les llampanes samarretes de colors fosforescents, ni els dispensadors d'aigua de l'era espacial, ni les estratosfèriques sabatilles de *running* que prometen esgarrapar al cronòmetre aquelles dècimes de segon imprescindibles per continuar fent una marca discreta.

Barnatresc
Organitza caminades urbanes a Barcelona des de fa 25 anys. Són gratuïtes i només fa falta tenir el carnet que es pot obtenir el mateix dia de les marxas abans de la sortida. Més informació a: euro-senders.com

Al contrari. Ahir a Trinitat Vella (Barcelona), hi havia molts pantalons texans, fulars al coll i gent vestida com si anés a passejar pel passeig de Gràcia, perquè es tractava precisament d'això, de caminar. Fins i tot als primers metres, algú aprofita per acabar-se el cigarret. Per començar, no hi va haver sortida en bloc. Els participants surten a mesura que arriben al Complex Esportiu Municipal Trinitat Vella, i a pas viu *ma non troppo*. Ja se sap, l'important no és com es comença, sinó com s'acaba. Oficialment es podia prendre la sortida entre les 9 hores i les 9.30 hores, però hi ha qui surt més tard, perquè espera

uns amics a qui se'ls han enganxat els llençols. Les edats, heterogènies, però sobretot persones de 50 anys cap amunt, i moltes per sobre dels 65. Moltes dones. Persones que surten a caminar sols amb el seu gos, la majoria en grup o en parella, i alguns equipats amb bastons de muntanya, tot i que es tracta d'un traçat urbà. Però a tots els anima el mateix. Fer ho allò de qui 'mou les cames mou el cor'. "Què ens queda, fill! Cal moure's per salut. Ho diuen els metges", diu una senyora. Els d'entre 20 i els 30 són menys. Una parella explica que ells surten a caminar perquè "hem pres consciència que l'exercici és important per estar bé" i afegeixen que "moltes vegades és un missatge que cala menys entre els joves que entre els més grans".

I a l'arribada –els primers ho fan al cap d'una mica més de dues hores– tampoc no es veuen les cares de patiment de les curses de fons. Hi ha suor, però no llàgrimes. "Hem fet 14.000 passos, xato", assegura una altra participant. Alguns caminants se citen per a les caminades d'avui. Barnatresc organitza marxas al llarg de tot l'any. La Caminada Internacional de Barcelona i la Barnatresc Internacional, se celebren durant tot el cap de setmana. En total s'hauran inscrit prop de 2.000 persones. Avui, com ahir, una marxa de 20 km, una altra de 30 km i com a novetat avui, una de 40 km. "Si la faig jo, m'han d'ingressar a l'hospital", diu el del cigarret. /Albert Molins

exemple–, el mínim setmanal necessari perquè hi hagi beneficis és de 75 minuts.

"El doctor Cristóbal Méndez, de Jaén, ja recomanava exercici corporal el 1553. No és un problema nou", recorda Elosua. Però malgrat l'obvietat dels beneficis de caminar i els perjudicis d'estar-se sempre assegut, hi ha un preocupant abandonament a partir dels 20 anys en els homes i des dels 15 en les noies. "I el risc de plaques d'ateroma en les coronàries comença als 35".

La part bona: "Les dones de més de 65 anys, que abans continuaven amb els seus hàbits després d'aquesta edat, majoritàriament mestresses de casa que no es jubilaven, des del 2005 s'han activat al mateix nivell que els homes". El sedentarisme va passar d'un 54% el 1999 a un 33% el 2005 per a tots dos sexes, segons el Regicor.●

Madrid publica una norma en què insta els metges a receptar pràctiques esportives

Exercici físic per prescripció

CELESTE LÓPEZ
Madrid

La Comunitat de Madrid acaba de publicar l'avantprojecte de llei de Salut Pública, en què planteja una innovadora fórmula per prevenir l'obesitat, els trastorns de l'alimentació i les malalties cròniques: que metges, infermers o fisioterapeutes, en l'àmbit de l'atenció primària, emetin receptes que prescriuin l'exercici físic.

La idea ha estat acollida amb satisfacció pels professionals sanitaris, si bé adverteixen que

amb el temps que tenen per veure els pacients (encara no 10 minuts) no podran explicar-li la gran cosa sobre quina activitat física han de fer, quantes hores a la setmana o on han d'anar.

Precisament, el tema de la prescripció d'exercici físic ha ocupat diverses taules i tallers en el 40è Congrés de la Societat Espanyola de Metges d'Atenció Primària (Semergen), celebrat a Palma. En aquest marc, els doctors Francisco Vicente Martínez i G. Rodrigo Aispuru, membres del Grup d'Aparell Locomotor de Semergen, han mostrat un model de recepta que inclou

l'activitat física. "Tots sabem les bondats de l'exercici en l'estat de salut, els efectes positius que té en el sistema musculoesquelètic, cardiovascular, respiratori i immunitari, la contribució que fa per reduir el risc d'una infinitat de malalties i de combatre la depressió i l'ansietat... La realitat, però, és que als pacients els costa fer el pas. Cal incorporar-ho, però no com una recomanació sinó com una cosa més seriosa. Igual que receptem una pastilla, hem de receptar exercici físic", assenyala el doctor Vicente Martínez.

El model presentat va més en-

llà de simples paraules. En una taula, el metge detalla quina mena d'exercici ha de fer el pacient, quan i com; per exemple, diàlluns, dimecres, divendres i diumenges (poden ser tres dies) que faci exercici aeròbic (caminar, marxa, córrer, bicicleta...) entre 15 i 60 minuts per sessió (depèn de l'activitat i l'estat del pacient), mentre que dimarts i dijous s'hauria de dedicar a exercicis de força (pesos, bandes elàstiques, abdominals). Tres sèries de deu repeticions. Aquests mateixos dies convindria fer exercicis de flexibilitat i d'equilibri.●