¿Cuántos pasos diarios son saludables, incluso cuando se hace ejercicio con regularidad?

Según un reciente estudio publicado en la revista Medicine & Science in Sports & Exercise, de la **American College of Sports Medicine (ACSM)**, se ha observado unas **tasas de muerte más bajas en las personas que caminan 8.000 pasos al día** que en las que caminan 4.000 pasos.

También explican que se ha descubierto que las personas que cumplen las pautas de actividad física diaria aún pueden tener un riesgo elevado de enfermedad si el resto del día son sedentarias. Es decir, no sirve mucho hacer un rato de ejercicio diario si el resto del día estamos sentados.

Los principales beneficios del ejercicio agudo en la salud metabólica se obtienen en los primeros dos días a través de adaptaciones celulares que mejoran dicho metabolismo,

así como la función cardiovascular. En este estudio, los investigadores alteraron los niveles de actividad física mediante un recuento de pasos durante varios días en sujetos jóvenes y sanos. Observaron una sesión de carrera de una hora de duración (65% del VO2máx). Antes de esta prueba de carrera, los sujetos dieron 2.500, 5.000 u 8.500 pasos diarios.

Tras los recuentos de los números de pasos más bajos, se ha visto un aumento posprandial de los triglicéridos de un 22 – 23%, poco saludable en comparación con los que dieron 8.500 pasos diarios. Además, los que dieron menos pasos tuvieron una oxidación de las grasas corporales significativamente menor. Por ello, los investigadores corroboran la incapacidad de una sesión de ejercicio de una hora de duración si no se combina con una vida activa todo el día.

Los autores también han observado que reducir la actividad diaria a menos de 5.000 pasos afecta a la capacidad de la sesión de ejercicio para mejorar el metabolismo de las grasas. En cambio, los sujetos que dieron 8.500 pasos diarios parecieron promover una mejora saludable en su metabolismo de las grasas.

En conclusión, la reducción de la actividad contráctil durante largos periodos diarios provoca afecciones en donde la práctica de ejercicio físico pueden no ser tan efectivas como deberían, debido a la inactividad del resto del día. Por tanto, la recomendación es seguir realizando sesiones de ejercicio físico, pero acompañado con un número de pasos mayor a lo largo de cada día.

Referencia: BURTON, HEATH M.; COYLE, EDWARD F. Daily Step Count and Postprandial Fat Metabolism, Medicine & Science in Sports & Exercise: February 2021 - Volume 53 - Issue 2 - p 333-340 doi: 10.1249/MSS.0000000000002486

Acceder al artículo original >>>

Link to Original article: https://www.valgo.es/blog/cuantos-pasos-diarios-son-saludables-incluso-cuando-se-hace-ejercicio-con-regularidad?elem=232979