

VENTAJAS

- No hay limitaciones de edad. Las únicas posibles son patologías articulares o estructurales.
- Es una forma muy económica de hacer ejercicio, solo necesitas calzado adecuado y ropa cómoda.
- Puede practicarse casi en cualquier espacio abierto.
- No es un ejercicio extenuante, pero sí efectivo practicado con regularidad.
- Se trata de una actividad con muy pocos riesgos.
- Fomenta la comunicación e interacción con nuestros compañeros de “viaje”.

BENEFICIOS

- **FORTALECE EL CORAZÓN.** Caminar con regularidad reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Reduce los niveles de colesterol LDL (malo) y aumentar los niveles de HDL (colesterol bueno) y además mantiene la presión arterial bajo control. Cualquier cosa que aumente el ritmo cardíaco y promueva el bombeo de la sangre es un ejercicio idóneo para el corazón y el sistema circulatorio.
- **REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES.** Puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, asma y algunos tipos de cáncer, hasta en un 60 por ciento. Aquellos que mantienen un nivel de actividad moderado tienen alrededor de un 20 por ciento menos de riesgo de desarrollar cáncer de colon, de mama y de útero.
- **MANTIENE EL PESO BAJO CONTROL.** Ayuda a la pérdida de peso. Caminar también mejora el tono muscular.
- **AYUDA A PREVENIR LA DEMENCIA.** Se sabe que la actividad física tiene un efecto protector sobre la función del cerebro y el ejercicio regular reduce el riesgo de demencia en un 40 por ciento.
- **AYUDA A PREVENIR LA OSTEOPOROSIS** Hasta cierto punto, caminar cuenta como una actividad de carga (el propio peso). Estimula y fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea. También ayuda a mantener la salud de las articulaciones ayudando a prevenir otras enfermedades como por ejemplo la artritis.
- **TONIFICA PIERNAS, GLÚTEOS Y ABDOMINALES.** Un buen paseo puede ayudar a fortalecer las piernas (cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, gemelos, etc.). Prestando atención a la postura mientras camina, también se puede tonificar abdominales y reducir gradualmente su cintura.
- **AUMENTA LOS NIVELES DE VITAMINA D.** Caminar a la luz del día, incrementa los niveles de vitamina D del cuerpo, un nutriente difícil de obtener a partir de los alimentos, pero que se puede sintetizar a través de la exposición a la luz solar. La vitamina D juega un papel muy importante en muchos aspectos, desde la salud de los huesos hasta la salud del sistema inmunitario.
- **AUMENTA LOS NIVELES DE ENERGÍA.** Caminar aumenta la circulación y aumenta el suministro de oxígeno a cada célula del cuerpo, ayudando a sentirse más activo, alerta y vivo. También libera la rigidez en las articulaciones y alivia la tensión muscular.
- **AUMENTA LOS NIVELES DE BIENESTAR.** La capacidad del ejercicio para mejorar el estado de ánimo es indiscutible. Los estudios han demostrado que el ejercicio regular, de intensidad moderada (como caminar a paso ligero) es tan eficaz como los

antidepresivos en los casos de depresión leve a moderada porque libera endorfinas en el torrente sanguíneo, lo que reduce el estrés y la ansiedad. Caminar con más gente puede potenciar la socialización.