

"Caminante no hay camino... se hace camino al andar"

Caminar, es el más antiguo de los ejercicios, que trae enormes beneficios para la salud. Pero además vigoriza la identidad humana que tiene en la bipedestación su autonomía con gran sentido de libertad. Múltiples investigaciones recientes han permitido confirmar que el promedio de la gente de las ciudades latinoamericanas, no camina lo necesario. Que cada individuo tiene un déficit diario de unos 30 minutos de andar tranquilo. Es por ello que los cardiólogos y médicos del ejercicio tratan de concienciar a la sociedad de caminar un poco más. De esta forma se reduce significativamente el riesgo de enfermedad cardiovascular con menores posibilidades de incapacidad y muerte temprana.

Andar es la actividad física más natural para un ser humano que al tiempo le permite cumplir con funciones vitales y productivas. La mayoría de personas no necesitan correr grandes maratones ni realizar proezas agotadoras con pesadas sesiones de ejercicio. Eso se lo dejamos a los deportistas privilegiados que se han especializado en disciplinas deportivas para conseguir altos logros, lo cual también es legítimo.

Además de ello practicar ejercicio moderado como la caminata, el más elemental de todos, permite atacar el sedentarismo. Se convierte en un hábito de vida cardiosaludable, capaz de evitar el desarrollo de dolencias crónicas. Paralelamente se deben vigilar las cifras de tensión arterial, los niveles de azúcar en la sangre (glicemia), las cifras de colesterol y triglicéridos, el peso corporal, etc.

La frecuencia para realizar estas pruebas varía en función de la edad, los antecedentes de enfermedad cardiovascular y las cifras previas que se hayan obtenido en otros reconocimientos. Además del control de los llamados factores de riesgo, se deben adoptar hábitos de vida sanos, entre los que se incluye una dieta saludable, la moderación en el consumo de bebidas alcohólicas, así como el abandono del tabaco para quienes fuman.

Caminar es el sistema de movilidad ideal para la gran mayoría de ciudades y pueblos. Es el método de transporte más recomendable para una urbe de las características contemporáneas. Al menos el 50% de los desplazamientos en la mayoría de nuestras ciudades podrían realizarse andando, menos del 10% exigen auto particular, un 5% o más, la bicicleta y el resto sí que necesitan de transportes colectivos. Pero la mayoría de veces esto no se cumple. Se excede en el uso del auto particular y las motocicletas.

Las dinámicas urbanas asociadas al desarrollo tecnológico y funcional de las ciudades, tales como el predominio de vías vehiculares de alta velocidad, puentes elevados, calzadas amplias para el transporte motorizado, influyen de manera directa en los estilos de vida de la población. Esto motiva a la utilización de medios de transporte que implican menor gasto energético

(humano) como los vehículos de motor y desmotivan formas de movilidad como el ir a pie o en bicicleta.

Las condiciones de la oferta de las vías pavimentadas como espacios principales para el desplazamiento, y el desarrollo moderno de los medios de transporte motorizados, que privilegian a una minoría, han generado grandes cambios en las formas de desplazamiento de las personas independiente de las distancias que se requieran recorrer. Lo que la gente puede caminar deja de hacerlo sin evaluar a conciencia todo lo que pierde. Se acostumbra equivocadamente a determinados hábitos, pero que pueden cambiarse con creativos programas de educación y cultura ciudadana. Para ello se requieren políticas públicas seductoras, que generen credibilidad en la comunidad; procesos más factibles con gobernantes líderes antes que políticos.

Pero es indudable, hoy por hoy, el zapato es el mejor medio de transporte en todo entorno urbano, cuando las ciudades son pensadas más para las personas. Y tal vez paso a paso vamos llegando a conquistar ese derecho.