

## Andar 6.000 pasos al día ayuda a proteger contra la artrosis

Escrito por miespaciodesalud

Lunes, 16 de Junio de 2014 13:22

---



Un nuevo estudio financiado por los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de Estados Unidos, sugiere que caminar 6.000 pasos o más al día reduce el riesgo de limitación funcional asociado con la artrosis.

En Estados Unidos hay casi 27 millones de personas mayores de 25 años con artrosis. Según los datos de la Encuesta Nacional del Estado de Salud y el Examen de Nutrición (NHANES III) estadounidense, el 80% de los pacientes con artrosis tiene algunas limitaciones de movimiento, con un 11% de los adultos con artrosis de rodilla que necesitan ayuda y asistencia para el cuidado personal.

Con estos datos, la evidencia médica informa de que dos tercios de los adultos estadounidenses con artrosis andan menos de 90 minutos cada semana. “Nuestro estudio examinó si caminar más equivale a una mejor movilidad y si es así, cuánto se debe andar todos los días para minimizar el riesgo de desarrollar problemas de movilidad en las personas con artrosis de las rodilla”, explica Daniel White, del “Sargent College” de la Universidad de Boston, en Massachusetts, Estados Unidos.

Para el estudio, según publica Europa Press, los investigadores midieron los pasos diarios que daban 1.788 personas con o en riesgo de artrosis de rodilla que formaba parte del Estudio Multicéntrico sobre artritis. Las caminatas se midieron con un monitor durante más de siete días. Los resultados demostraron que cada mil pasos adicionales que se anduvieron se asoció con una reducción de entre el 16 y el 18% de la incidencia de la limitación funcional dos años más tarde y andar menos de 6.000 pasos al día fue el mejor umbral para identificar a aquellos que desarrollaron limitación funcional. “Andar es una actividad barata y popular, pero aunque el objetivo es que se camine 10.000 pasos al día, nuestro estudio vio que dar sólo 6.000 pasos es importante para obtener beneficios”, destaca White.