**Caminar alarga la esperanza de vida**

Para prevenir las enfermedades cardiovasculares es aconsejable seguir unos hábitos de vida saludables, especialmente realizar regularmente alguna actividad física de intensidad moderada como caminar, correr o ir en bicicleta. Todo ello tiene muchos beneficios para el corazón y concretamente caminar es uno de los ejercicios más económicos, saludables y fáciles de realizar.

Caminar a paso rápido de forma regular reduce hasta un 11% el riesgo cardiovascular y incrementa la esperanza de vida. Al menos 15 minutos diarios de ejercicio moderado, lo que incluye caminar rápido, podrían sumar hasta tres años a la esperanza de vida. Andar 30 minutos al día a paso rápido durante cinco días a la semana es el mínimo recomendable para mantener una vida activa y prevenir muertes prematuras.

Las personas que usan podómetros aumentan su actividad física en casi un 27%. Este hecho apoyaría la idea de que utilizar teléfonos inteligentes y dispositivos de rastreo de fitness ayuda a hacer un seguimiento de la aptitud personal. Además, según la Federación Mundial del Corazón, correr una hora al día reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares casi un 5% mientras que gastar la misma energía andando puede llegar a reducir el riesgo cardiovascular más de un 9%.

A pesar de estos buenos datos, más de la mitad de la población no sigue estos consejos. España se sitúa entre los diez países europeos con más sedentarismo entre los adultos. Así, el 42% de los mayores de 18 años declara no realizar ningún tipo de actividad física durante la semana. Más aún, al menos uno de cada cuatro adultos no es consciente de cuánto camina. En este contexto destaca la importancia de frenar las cifras de obesidad infantil, en continuo crecimiento en estas últimas décadas, porque en España el 24% de los niños de cinco y seis años sufre sobrepeso, frente al 15% de la media europea.

Estos son algunos de los datos que se extraen del proyecto *"EuroHeart II: Dieta, Actividad Física y Prevención de la Enfermedad Cardiovascular en Europa"* que finalizará en febrero de 2014 y que está llevando a cabo la European Heart Network (EHN) con la colaboración de la Fundación Española del Corazón (FEC). El proyecto promueve especialmente la práctica de ejercicio físico y el seguimiento de la dieta mediterránea para concienciar de la necesidad de prevenir los factores de riesgo, dando a conocer la situación actual y las perspectivas de futuro de las enfermedades cardiovasculares (ECV).

Fuentes: Fundación del Corazón y La Información.