

CAMINAR

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

I-Min Lee y colegas, JAMA Internal Medicine (2019), sobre mujeres mayores:

- **4.400 pasos al día** se asociaron con un **41% menos de mortalidad** frente a las que hacían unos 2.700.
- El beneficio **seguía subiendo hasta unos 7.500 pasos**, y ahí se estabilizaba.
- O sea: **pasar de 7.500 a 10.000 no aportó nada medible.**

Qué NO dice la evidencia: los 10.000 pasos son publicidad japonesa de 1965

El número no sale de ningún estudio. En **1965**, la empresa japonesa **Yamasa Clock** lanzó un podómetro llamado **Manpo-kei**, que significa literalmente "**medidor de 10.000 pasos**". Eligieron la cifra por dos motivos: **el carácter japonés de 10.000 (■) se parece a una persona andando**, y los números redondos venden.

La propia I-Min Lee, epidemióloga de Harvard, lo dice sin rodeos: cuando salió el aparato **no había ningún estudio que hubiera mirado los 10.000 pasos.**

Los límites del estudio bueno, que también hay que decirlos:

1. **Eran mujeres mayores** (media de 72 años). No se puede extrapolar a un chico de 25.
2. **Es observacional.** Quien anda más puede estar más sano de partida, no al revés.
3. El techo de 7.500 es **para mortalidad**, no para otras cosas (peso, ánimo, condición física), donde más puede seguir sumando.

Cómo adquirirlo

- **Es el hábito con la mejor relación esfuerzo/beneficio de toda la lista.** No necesita equipo, ni ropa, ni desplazarse.
- Funciona muy bien anclado a algo que ya pasa: bajarse una parada antes, la llamada de teléfono andando, después de comer.
- **La cifra útil para alguien que empieza no es 10.000, es "más que ahora".** Del sedentarismo puro a 4.400 hay el salto más grande de todo el gráfico.

Fuentes

- Lee et al., JAMA Internal Medicine (2019):

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2734709>

- Harvard Health sobre el origen del número:

<https://www.health.harvard.edu/blog/10000-steps-a-day-or-fewer-2019071117305>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.