



¿Cuántos pasos hay que dar al día para reducir el riesgo de muerte prematura?

07/09/2023

Actualidad

Un estudio internacional liderado por la Universidad de Granada (UGR) ha demostrado por primera vez de manera científica cuántos pasos hay que dar al día para reducir notablemente el riesgo de sufrir una muerte prematura: 8.000 al día. Si tomamos como referencia la longitud media de los pasos humanos (que es en hombres de 76 centímetros y en mujeres de 67 centímetros), 8.000 pasos son aproximadamente unos 6,4 kilómetros andados al día. Además, los investigadores han demostrado que el ritmo al que se dan los pasos tiene también beneficios adicionales, y es mejor andar rápido que lento. Si nos centramos en el riesgo de morir por enfermedad cardiovascular, la mayor parte de los beneficios se observan alcanzando aproximadamente 7.000 pasos.



[Seguir leyendo](#)