



Usar las escaleras de forma regular es una actividad física que favorece tu salud porque contribuye, entre otros aspectos, a:



Mejorar la capacidad cardíaca, respiratoria y circulatoria

El ejercicio físico produce una mayor distensión y mejor contracción del corazón, mejorando la función miocárdica. Entre los beneficios del ejercicio sobre la salud cardiovascular están la mejora del estado muscular y cardiorespiratorio, la reducción del riesgo de hipertensión y el control del equilibrio energético y el peso, Según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Subir y bajar escaleras hace que nuestro cuerpo necesite más oxígeno, por lo que se acelera el ritmo cardíaco dependiendo de la intensidad de esta actividad; con el tiempo esto se transforma en mayor potencia y resistencia, por lo tanto, es un ejercicio cardiovascular eficaz y efectivo que al hacerlo con regularidad reduce el riesgo de sufrir un ataque de corazón o enfermedad cardíaca, tal como lo señalan varios estudios y autoridades en la materia como la Fundación Española del Corazón.

Además, si se hace a buen ritmo, con regularidad, se habla de mínimo cinco minutos diarios o 30 minutos a la semana, estimula la circulación y aumenta la capacidad cardiorrespiratoria, un marcador saludable importante que está relacionado con la longevidad, según una investigación de la Universidad de McMaster.



Oxigenar el cerebro y mejorar el estado de ánimo

Realizar actividad física mejora la función cognitiva, la memoria, la eficiencia y la atención, al estimular la circulación sanguínea en los circuitos neuronales implicados en la función cognitiva, es decir liberando más oxígeno en los tejidos del cerebro.

El incremento del flujo sanguíneo cerebral también reduce la tensión muscular, provoca un incremento en la sangre de los receptores endocannabinoides (moléculas implicadas en la sensación de apetito, la sensibilidad al dolor, el humor y la memoria) y aumenta la producción de serotonina, un neurotransmisor (molécula del cerebro) relacionado con el control de las emociones y estados de ánimo. Cuando este neurotransmisor aumenta disminuyen los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Es decir que hacer ejercicio mejora el estado de ánimo porque se estimula la liberación de la serotonina en la sangre.



Mejorar el sistema inmune

Una forma eficaz para activar el sistema inmune es a través de la práctica de ejercicio o actividad física, sumado a otros aspectos como la alimentación y las condiciones físicas. Por esta razón, se dice que las personas que entrenan con regularidad sufren menos enfermedades que las personas sedentarias.

Lo anterior, debido en gran parte a que con la práctica habitual de actividad física los leucocitos o glóbulos blancos (células del sistema inmunitario que combaten las enfermedades e infecciones) circulan más rápido por lo que pueden detectar y combatir enfermedades con mayor efectividad.

De igual manera, hacer actividad física contribuye a regular la secreción de hormonas como el cortisol, la cual ayuda al cuerpo a responder al estrés, pero si se encuentra alto produce inflamaciones y afecta o debilita el sistema inmunológico (sistema de defensas del cuerpo humano); es decir que se reduce la producción de linfocitos (tipo de glóbulos blancos), las defensas bajan y el organismo puede ser más susceptible a sufrir infecciones o contraer enfermedades.



Fortalecer músculos.

Cuando subimos escaleras activamos glúteos, gemelos y cuádriceps, y en consecuencia se gana fuerza y se contribuye a prevenir lesiones. Cuando bajamos usamos principalmente los cuádriceps, cuya función es controlar la gravedad de nuestro cuerpo.

Es decir que cuando subimos escaleras, usamos los músculos de las piernas, abdominales, espalda y brazos, y se requiere el movimiento de articulaciones como las caderas y las rodillas, lo que ayuda a aumentar la flexibilidad.

Es necesario que consultes a tu médico la indicación específica si tienes algún tema de salud, ya que, por ejemplo, para las personas que tienen desgaste en las rodillas es indicado que solamente suban las escaleras y no las bajen.



Mantener o perder peso corporal.

Subir escaleras nos ayuda a perder calorías al ser una actividad aeróbica. También diversos estudios como el de la Universidad de Roehampton (Reino Unido), han establecido que el uso frecuente de las escaleras puede contribuir a la reducción del índice de masa corporal (IMC) y el porcentaje de grasa corporal, lo que a su vez ayuda a combatir la celulitis sobre todo en la zona de las piernas.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalan que alcanzar los niveles de actividad física recomendados para estar saludable y prevenir enfermedades no transmisibles (mínimo 150 minutos de actividad física moderada a la semana), puede lograrse mientras se realizan las rutinas diarias, lo que se conoce como vida activa, es decir que tener una vida activa incluye no solo actividades recreativas y deportes, sino otras actividades simples y diarias como trasladarse en bicicleta, caminar al trabajo o a la parada del bus y subir escaleras.

Convierte el uso de escaleras en un hábito y acompáñalo de otros como tener una alimentación saludable. ¡Piensa siempre en tu salud!.