

**ANNABEL STREETS**

# **52 MANERAS DE CAMINAR**

Descubre sus beneficios físicos,  
emocionales y espirituales.

Traducción de Marta de Bru de Sala

**DIANA**

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Título original: *52 Ways to Walk*

© 2022, Annabel Streets

Publicado por acuerdo con Rachel Mills Literary Ltd.

© 2022, Traducción: Marta de Bru de Sala

© 2022, Editorial Planeta, S. A. - Barcelona, España

Derechos reservados

© 2022, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Marilia Castillejos

Fotografía de la autora: © Del archivo de la autora

Ilustraciones del interior: © Alexis Seabrook

Primera edición impresa en España: abril de 2022

ISBN: 978-84-18118-98-2

Primera edición en formato epub en México: noviembre de 2022

ISBN: 978-607-07-9460-5

Primera edición impresa en México: noviembre de 2022

ISBN: 978-607-07-9449-0

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México –*Printed in Mexico*

# ÍNDICE

Introducción.....	11
Cómo utilizar este libro.....	17
Semana 1. Caminar con frío.....	21
Semana 2. Mejorar la marcha.....	27
Semana 3. Caminar, sonreír, saludar y repetir .....	32
Semana 4. Solo un paseo lento.....	36
Semana 5. Respirar mientras caminas.....	41
Semana 6. Dar un paseo enlodado .....	45
Semana 7. Dar un paseo de doce minutos.....	49
Semana 8. Caminar con visión panorámica.....	53
Semana 9. Pasear con viento.....	57
Semana 10. Caminar durante la primera hora tras despertarte	62
Semana 11. Dar un paseo olfativo por la ciudad.....	66
Semana 12. Caminar bajo la lluvia.....	71
Semana 13. Dar un paseo-baile o un baile-paseo.....	75
Semana 14. Caminar con el oído .....	79
Semana 15. Caminar de manera solitaria.....	84
Semana 16. Recoger basura mientras caminas .....	89
Semana 17. Seguir un río .....	93
Semana 18. Caminar con un perro .....	98
Semana 19. Deambular entre los árboles .....	103

Semana 20. Un paseo para recordar .....	108
Semana 21. Ejercitar el músculo de la curiosidad: caminar por una línea ley .....	113
Semana 22. Dar una vuelta en silencio .....	117
Semana 23. Caminar en altitud .....	121
Semana 24. Caminar con un mapa .....	125
Semana 25. Caminar con un propósito .....	130
Semana 26. Caminar bajo la luz del sol .....	134
Semana 27. Cantar mientras caminas .....	139
Semana 28. Caminar con una canasta de pícnic.....	144
Semana 29. Caminar descalzo.....	149
Semana 30. Caminar con iones .....	153
Semana 31. Caminar junto al mar.....	159
Semana 32. Caminar dentro del agua .....	163
Semana 33. Dibujar mientras caminas.....	167
Semana 34. Caminar bajo la luna llena.....	171
Semana 35. Caminar como un nómada .....	176
Semana 36. Caminar con una mochila.....	180
Semana 37. Recolectar mientras caminas .....	185
Semana 38. Subir montañas .....	189
Semana 39. Caminar con el olfato .....	194
Semana 40. Caminar como un peregrino .....	198
Semana 41. Caminar para perderse .....	203
Semana 42. Caminar después de comer .....	207
Semana 43. Caminar en compañía.....	211
Semana 44. En busca de lo sublime.....	216
Semana 45. Trabajar mientras caminas .....	220
Semana 46. Dar un paseo nocturno.....	225
Semana 47. Empezar a caminar de un salto para tener unos huesos tremendamente fuertes.....	230
Semana 48. Caminar con hambre .....	234
Semana 49. Caminar de espaldas.....	237
Semana 50. Caminar por un bosque perenne (para dormir bien) .....	242

Semana 51. Caminar como forma de meditación .....	247
Semana 52. Dar paseos profundos y buscar fractales .....	252
Epílogo.....	257
Agradecimientos.....	259
Notas.....	261
Lecturas recomendadas.....	295

## CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Cada capítulo de este libro es una oportunidad para probar una nueva manera de caminar, y por eso los he organizado siguiendo el calendario anual, semana a semana. He intentado combinar cada capítulo con las condiciones meteorológicas o, en alguna ocasión, con eventos mundialmente conocidos. Pero lo más importante es que los he organizado de manera que puedas disfrutarlos según tus circunstancias y ganas, como si se tratara de un desayuno tipo bufet. Espero fervientemente que, al experimentar con distintas maneras de caminar, con distintos momentos del día, con distintas condiciones meteorológicas y con distintas rutas y ubicaciones, descubras algo nuevo, inesperado e incluso revelador.

Normalmente concebimos el acto de caminar como una actividad maravillosamente espontánea, algo que podemos hacer cuando queramos sin tener que planificarlo. Y, por supuesto, esa es una de las grandes alegrías que nos proporciona caminar. Simplemente podemos poner un pie fuera de casa y ponernos a caminar.

Pero, paradójicamente, es mucho más probable que ocurra algo inesperado y revelador si empezamos con un poco de planificación. Salir corriendo para disfrutar de un paseo invernal bajo la lluvia resulta infinitamente más fácil si tenemos el equipamiento adecuado y sabemos dónde lo tenemos guardado. Deambular bajo la luz de la luna resulta mucho más agradable si tenemos una ruta planificada, luna llena,

un acompañante y el calzado adecuado. Salir a dibujar resulta casi imposible si no tenemos un cuaderno de dibujo ni un lápiz. Además, los estudios demuestran que es más probable que los caminantes que andan asiduamente tengan un horario fijado para ir a caminar que los que solo salen un momento a dar una vuelta. Así que antes de salir de casa a toda prisa, organízate: comprueba que tengas todo el equipamiento necesario y esboza un plan esquemático.

Busca en mapas, libros, aplicaciones y páginas de internet nuevos caminos, rutas de peregrinación, recorridos largos, líneas ley cercanas, senderos inexplorados, destinos tentadoras y demás. Toma nota de los que más te llamen la atención, sin olvidarte de anotar el tiempo previsto (calcula una hora para caminar tres kilómetros), el transporte y las opciones para estacionarse y comer.

Algunas maneras de caminar mencionadas en este libro requieren cierto equipamiento. Las excursiones nocturnas, las travesías de montaña y los paseos bajo la lluvia (por ejemplo) son más agradables si se hacen cómodamente. Y eso implica tener el equipamiento adecuado y en buen estado.

La mejor manera de comprobar la calidad de tu ropa impermeable (botas, chamarra con gorro y pantalones) es ponértelos en la regadera. Si el agua penetra, ponlos en la lavadora con un líquido impermeabilizante. Limpia e impermeabiliza tus botas de montaña y cambia las agujetas si hace falta.

Para salir en entornos urbanos, lo mejor son los zapatos cómodos. Para mí, esto significa unos tenis con una punta ancha y cuadrada, una suela delgada y flexible y un diseño de caída cero, es decir, que los dedos de los pies y el talón estén a la misma altura. Los zapatos demasiado pequeños pueden provocar entumecimiento e hinchazón en los pies porque cortan el flujo sanguíneo, mientras que los zapatos demasiado grandes pueden hacernos tropezar y trastabillar. Así que experimenta hasta dar con el calzado que mejor se adapte a ti.

Si caminas con tus tenis habituales, comprueba que no estén desgastados. Los estudios demuestran que los tenis viejos pueden afectar a la postura y el andar, además de acabar causando posibles lesiones.

Si te preocupa caerte, elige un calzado ligero, sin agujetas y con una suela de goma antideslizante para tener más agarre. Elijas el calzado que elijas, asegúrate de que sea cómodo, transpirable e impermeable si es necesario.

Para excursiones más largas o caminos por un terreno accidentado, necesitarás unas botas de montaña robustas (que no sean nuevas), con suelas resistentes y que cubran los tobillos. Y calcetines de senderismo de secado rápido, transpirables y antiampollas (si tienes tendencia a que te salgan ampollas). En mi caso, tengo calcetines de senderismo tanto para verano como para invierno que he ido comprando en las rebajas de final de temporada.

Si tienes intención de hacer excursiones de un día y quieres estar preparado para poder salir cuando quieras, ten una mochila pequeña preparada. Yo tengo la mía lista con unos cuantos curitas para las ampollas y toallitas antisépticas, un paquete de pañuelos de papel y un par de analgésicos, una botella de agua, un pequeño cuaderno de dibujo con un lápiz y una goma, unos binoculares ligeros, crema solar, un paquete de frutos secos y un dispositivo femenino para poder orinar de pie.

Ten preparado todo el equipamiento necesario para salir a dar una vuelta (lentes de sol, crema solar, gorro, guantes, paraguas, chamarra impermeable con gorro, llaves de casa, taza de café reutilizable, botella de agua, repelente de insectos, cualquier cosa que puedas necesitar). Déjalo en un mismo lugar fácilmente accesible, para estar preparado para aprovechar la luz del sol, la luz de la luna o la lluvia.

Para las excursiones invernales y las caminatas con viento es esencial tener capas de ropa térmica, guantes, gorro y calcetines gruesos; llevar un termo es un plus. Para los recorridos largos, plantéate llevar unos bastones de senderismo telescópicos, sobre todo si hay mucha pendiente, y asegúrate de que la mochila sea cómoda.

Dar a los niños su propia mochila (pequeña), llena de sus tentempiés favoritos, reducirá las quejas y el tener que cargarlos, persuadirlos y engatusarlos.

Si tienes pensado caminar por zonas donde se puede contraer la enfermedad de Lyme, asegúrate de llevar un repelente de insectos en la mochila.

Para salir a dar un paseo rápido cerca de tu casa, las bolsas pequeñas y las riñoneras te permitirán mantener el esqueleto alineado, una postura perfecta y los brazos libres para que se balanceen.

Cuando tengas la mochila preparada y un plan esquemático colgado en la pared, estarás listo para irte. No tendrás que consultar mapas u horarios de autobuses ni te faltará la chamarra impermeable con gorro, el termo o los curitas para las ampollas. Solo tendrás que elegir una semana y ponerte a leer. ¿No hay nada bueno en la televisión? Ve a la «Semana 42: Caminar después de comer» (p. 207) y cambia una noche de películas y sillón por ir a dar una vuelta después de cenar para mejorar la salud. ¿Te cuesta dormir? Echa un vistazo a la «Semana 50: Caminar por un bosque perenne (para dormir bien)» (p. 242) y descubre cómo tienes que caminar para tener un sueño más profundo. ¿Las inclemencias del tiempo te están disuadiendo de ir a dar una vuelta? Ve a la «Semana 12: Caminar bajo la lluvia» (p. 71) y explora los alucinantes beneficios que ofrece salir con lluvia. ¿Tienes los ojos secos y doloridos de pasar tantas horas delante de una pantalla? Ve a la «Semana 8: Caminar con visión panorámica» (p. 53) para saber más sobre el milagro de la visión panorámica que se produce cuando caminamos. ¿Estás demasiado cansado para caminar? Echa un vistazo a la «Semana 4: Solo un paseo lento» (p. 36), en la que investigo las impactantes ventajas de pasear despacio. Supongo que ya te vas haciendo a la idea...Así que, levántate, sal y ¡ponte a caminar!

## SEMANA 1

---

### Caminar con frío



ELIZABETH CARTER, ESCRITORA Y AFICIONADA A CAMINAR del siglo XVIII, afirmaba que sus paseos favoritos eran los que daba entre «los rugidos del viento y las nevadas torrenciales».<sup>1</sup> Los gustos de Carter no eran tan inusuales como cabría esperar. A lo largo de los años, cientos de caminantes han expresado su amor inquebrantable por los paseos con vendavales helados en pleno invierno glacial. En el sorprendente relato que Christiane Ritter escribió sobre su vida en el círculo polar ártico,<sup>2</sup> describe sus paseos diarios a temperaturas de  $-35\text{ }^{\circ}\text{C}$ : «Salgo cada día a dar mi paseo... Doy vueltas mecánicamente, diez, veinte vueltas, con los ojos cerrados alrededor de las cornisas de nieve irregulares y duras como el acero que ya conozco de memoria». Mientras caminaba rumbo a Lhasa en 1924, la exploradora Alexandra David-Néel (conocida por haber conseguido dominar una antigua práctica meditativa llamada *thumo reskiang* para entrar en calor) quedó tan impresionada por «la inmensa capa de nieve..., un lienzo immaculado» que se quedó sin palabras. Posteriormente, después de caminar arduamente durante kilómetros y kilómetros con la nieve hasta la rodilla, declaró que aquello era «un paraíso».<sup>3</sup>

Aun así, para muchos de nosotros, el invierno es el momento en que decidimos no salir a pasear, ya que preferimos quedarnos en casa secos y calentitos. Pero ¡es un gran error! Décadas después de que Carter, Ritter y David-Néel se rindieran ante el frío, los científicos por fin han conseguido desentrañar los extraordinarios cambios que se dan en el cuerpo y el cerebro cuando nos encontramos en un ambiente «moderadamente» frío. Por supuesto, el hielo, la nieve y el frío se han utilizado para sanar durante siglos: los manuscritos egipcios hacen referencia al uso de agua fría para reducir la inflamación, los monjes británicos utilizaban hielo como analgésico, y un médico europeo del siglo XIX llamado James Arnott utilizaba sal y hielo picado para reducir el dolor de los tumores cancerosos y los dolores de cabeza.<sup>4</sup>

Avancemos hasta el año 2000 en Japón, cuando se llevó a cabo uno de los primeros experimentos modernos para intentar comprender las complejidades del frío.<sup>5</sup> Los investigadores identificaron dos grupos de mujeres caminantes: un grupo llevaba una falda larga que cubría cada centímetro de la pierna y el otro llevaba minifalda, dejando al descubierto las piernas desde el tobillo hasta el muslo. Esas mujeres accedieron a llevar el mismo tipo de falda durante un año entero y permitieron que les examinaran las piernas con regularidad. A finales del invierno, las resonancias magnéticas revelaron que las piernas de las mujeres que llevaban minifalda habían adquirido una capa extra de grasa. Sin embargo, las piernas de quienes llevaban falda larga no sufrieron ningún cambio. Eso no significa que la exposición al frío nos haga engordar, sino todo lo contrario, según estaban a punto de descubrir los científicos.

Por aquel entonces, se creía que únicamente los mamíferos que hibernaban y los bebés tenían una capa protectora de grasa parda, a pesar de que algunos estudios emergentes indicaban que algunos adultos (como las personas que trabajan al aire libre en Escandinavia) también podían tener bolsas de esa grasa escondidas bajo la piel. Pero tuvo que pasar una década para que unos investigadores estadounidenses descubrieran la extraordinaria verdad sobre la grasa parda (a

veces también llamada «tejido adiposo pardo»), la grasa inducida por el frío que adquirieron las japonesas que llevaban minifalda.<sup>6</sup>

A pesar de su desafortunado nombre, la grasa parda no tiene ninguno de los lípidos dañinos asociados con el exceso de grasa blanca o amarilla. De hecho, tener grasa parda es la manera más eficiente de quemar grasa, incluso más que en el caso del tejido muscular. Esto explicaría por qué las personas delgadas y activas suelen tener más grasa parda que aquellas más voluminosas y sedentarias.

Pero el descubrimiento más espectacular se produjo cuando los investigadores analizaron la grasa parda y se dieron cuenta de que estaba llena de mitocondrias, las pequeñas fábricas que tenemos dentro de las células para convertir la comida que comemos y el oxígeno que respiramos en una forma de energía llamada «trifosfato de adenosina» (ATP). El ATP contribuye a todos los procesos celulares de nuestro cuerpo. La función de la grasa parda es mantenernos calientes y respirando (es decir, vivos), cosa que explicaría por qué la exposición al frío estimula su crecimiento; esta incrementa el metabolismo, regula el apetito, mejora la sensibilidad a la insulina y detiene la muerte prematura de las células.

La grasa parda es capaz de hacer todo eso gracias a la producción de unas moléculas llamadas batocinas, que nos ayudan a conservarnos de distintas maneras. Por ejemplo, las batocinas estimulan la producción de folistatina, una proteína que fortalece los músculos. Las batocinas también incrementan la presencia de un compuesto llamado IGF-1, que incentiva el crecimiento de todas las células, lo que significa —explicado de manera muy simplificada— que nuestro cuerpo es más capaz de repararse a sí mismo, lo que explicaría por qué un estudio de 2021 concluyó que es mucho menos probable que las personas con unas buenas reservas de grasa parda sufran hipertensión, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad de las arterias coronarias.<sup>7</sup> No es de extrañar que los científicos estén dando saltos de alegría ante las posibilidades terapéuticas que tiene la grasa parda.

Caminar a paso ligero cuando hace frío no solo nos mantiene las células sanas y el cuerpo esbelto y musculoso, sino que también consi-

gue que nuestro cerebro funcione adecuadamente. Los estudios sugieren que pensamos con más claridad cuando hace frío que cuando hace calor. Nuestro cerebro funciona gracias a la glucosa, por lo que cuando tenemos los niveles de glucosa bajos, se nos empieza a aletargar. Gastamos más glucosa para enfriarnos que para calentarnos, lo cual podría explicar por qué algunos de nosotros sentimos que se nos nubla la cabeza cuando hace calor, pero estamos totalmente alertas cuando hace frío. Un estudio de 2017 de la Universidad de Oxford concluyó que los seres humanos pensamos de manera más decisiva, tranquila y racional a baja temperatura que a alta temperatura, unos resultados en línea con los de un estudio de 2013 que concluyó que el clima cálido no solo perjudica la capacidad de las personas de tomar decisiones complejas, sino que también provoca que, de entrada, sean más reticentes a comprometerse con la decisión tomada.<sup>8</sup>

Pero no hace falta que pasemos frío para mejorar nuestra capacidad cognitiva: el simple hecho de mirar fotografías de entornos fríos provoca que nuestro cerebro funcione con más rigor. Cuando unos investigadores israelíes repartieron entre los sujetos de estudio una serie de pruebas cognitivas intercaladas con imágenes de paisajes invernales, veraniegos o neutros, observaron que estos sacaban una puntuación más alta cuando tenían imágenes invernales dentro de su visión periférica.<sup>9</sup>

El frío, con moderación, también es beneficioso para nuestra salud mental. Un estudio realizado por estudiantes polacos concluyó que pasar quince minutos en un bosque frío y sin hojas tenía «sustanciales efectos emocionales, vigorizantes y revitalizantes», por lo que la naturaleza puede hacernos sentir rejuvenecidos tanto durante el inhóspito invierno como durante la frondosa primavera.<sup>10</sup>

Por último, parece ser que pasar un poco de frío reduce la sensación de estrés. Un artículo de la Universidad de Luxemburgo de 2018 concluyó que aplicar frío repetidamente en el cuello de los voluntarios activaba su sistema nervioso parasimpático (relajante), reduciendo y estabilizando así su ritmo cardíaco, por lo que dedujeron que una dosis de frío sensata podría ser más relajante de lo que inicialmente se creía.<sup>11</sup>

Toda esta información no debería hacernos llegar a la conclusión de que tenemos que vivir una vida miserable y pasar frío adrede, sino que debería servirnos para ver los meses más fríos como un momento excepcionalmente bueno para caminar. El paisaje cambia: ¿A quién no le gusta contemplar el paisaje que se puede entrever entre las ramas de los imponentes árboles pelados? ¿O la geometría monocroma de las líneas y las formas? Resulta más fácil avistar pájaros en invierno. Se nos agudiza el cerebro, se pone totalmente en alerta. Nuestra beneficiosa grasa parda entra en acción. Y encima mejoramos la resistencia: cuando estamos a baja temperatura, el corazón trabaja menos y también sudamos menos, es decir, nuestro cuerpo funciona de manera más eficiente.<sup>12</sup>

## CONSEJOS

¿CUÁNTO FRÍO TIENE QUE HACER? No mucho... La grasa parda se activa a una temperatura moderadamente fría, en torno a los 16 °C, según Wouter van Marken Lichtenbelt, el fisiólogo e investigador de la grasa parda.<sup>13</sup>

¿Durante cuánto tiempo deberíamos caminar? Tanto como queramos, si bien un estudio llegó a la conclusión de que tenemos que hacerlo dos horas exponiéndonos a un frío moderado si queremos activar la conversión de grasa blanca (mala), sobre todo en el abdomen y los muslos, en grasa parda (buena).

¿Odias el frío? Un gran número de estudios demuestran que cuanto más nos exponemos al frío, menos intimidante e incómodo nos resulta debido a un proceso llamado «habitación». Abrígate bien e incrementa la longitud de tus paseos poco a poco.

¿Tienes miedo de que el aire frío te agrave las alergias y el asma? Cada vez tenemos más evidencias que sugieren que, en realidad, realizar ejercicio en invierno tiene el efecto contrario, es decir, reduce las inflamaciones alérgicas de las vías respiratorias y mejora los síntomas respiratorios en muchos adultos.<sup>14</sup>

Vístete por capas para que no tengas ni demasiado calor ni demasiado frío. Normalmente, las manos, los pies y la cabeza se enfrían antes, ya que la sangre fluye hacia nuestros órganos vitales para mantenerlos calientes. Así que ponte guantes de lana, calcetines gruesos y un gorro. Si tienes suficiente calor, deja los antebrazos al descubierto para obtener vitamina D, y también el cuello para activar la grasa parda (que normalmente se encuentra bajo la piel del cuello y la clavícula, según Ronald Kahn, profesor de medicina en la Harvard Medical School).<sup>15</sup>

Llévate un termo lleno de alguna bebida caliente. Es bastante frecuente deshidratarse sin saberlo cuando hace frío.

Un termo de café te ayudará a activar la grasa parda, ya que la cafeína, al igual que el ejercicio y el frío, estimula la producción de grasa parda.

Caminar cuando hay un gran grosor de nieve puede resultar agotador, por lo que te recomiendo utilizar raquetas de nieve, una excelente opción para realizar recorridos largos por la nieve.

¿Te preocupa resbalarte con el hielo? Asegúrate de que tu calzado tenga el mejor agarre o la mejor tracción posible. Camina poco a poco y de lado cuando bajes por escaleras y pendientes. Utiliza bastones de senderismo. Los brazos nos ayudan a mantener el equilibrio, y con las manos podemos evitar caernos, así que no te metas las manos enguantadas en los bolsillos.

El frío no es la cura y la hipotermia puede matar, así que utiliza ropa y calzado adecuados y camina tan enérgicamente como puedas (véase «Semana 2: Mejorar la marcha»).