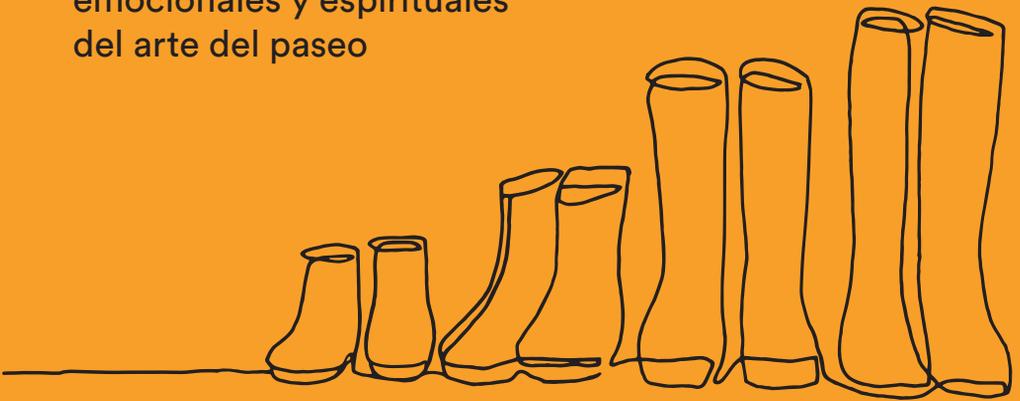


*Annabel Streets*

# 52 maneras de caminar

Descubre los beneficios físicos,  
emocionales y espirituales  
del arte del paseo



DIANA

**ANNABEL STREETS**

# **52 MANERAS DE CAMINAR**

Descubre los beneficios físicos,  
emocionales y espirituales del arte  
del paseo

Traducción de Marta de Bru de Sala

Autoconocimiento

**DIANA**

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 del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *52 Ways to Walk*

Primera edición: abril de 2022

© Annabel Streets, 2022

Publicado por acuerdo con Rachel Mills Literary Ltd.

© de la traducción, Marta de Bru de Sala, 2022

Ilustraciones del interior, © Alexis Seabrook

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN 978-84-18118-98-2

Depósito legal: B. 3.645-2022

Maquetación: Realización Planeta

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

## SUMARIO

Introducción.....	11
Cómo utilizar este libro.....	17
Semana 1. Caminar con frío.....	21
Semana 2. Mejorar los andares .....	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 embarrado.....	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 en solitario .....	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 cesta 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

## 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-

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 andar? Tanto como queramos, si bien un estudio llegó a la conclusión de que tenemos que caminar 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 panacea y la hipotermia puede matar, así que utiliza ropa y calzado adecuados y camina tan energicamente como puedas (véase «Semana 2: Mejorar los andares»).