



MI PERRO ME MANTIENE SANO

Sacar a pasear a un perro es una tarea que tiene muchos beneficios para la salud física y emocional. El movimiento lento y suave de la caminata ayuda a tonificar los músculos, proporciona oxígeno al corazón, y es beneficioso para los pulmones.

1. Puede frenar la diabetes

Las personas que tienen perro caminan más que las que no tienen y quienes lo sacan a pasear tiene tres veces menos riesgo de padecer diabetes, según un estudio de la Escuela de Salud Pública de la Universidad George Washington. Tres caminatas cortas después de las comidas serían muy efectivas para reducir el azúcar en sangre.

2. Presión arterial bajo control

Caminar a paso rápido durante 30 minutos es un excelente ejercicio para mantener bajo control la presión arterial, reduciendo el riesgo de accidentes cardiovasculares, según la Asociación Americana del Corazón.

3. Bueno para la salud cardíaca

Además de ser barato, dedicar un tiempo diario a pasear con tu perro sería el primer paso para un corazón sano, ya que aumenta su fuerza y capacidad de bombear sangre. Investigadores de la Universidad de Harvard hallaron que caminar a paso ligero durante 1 hora, 5 días a la semana, reduce la posibilidad de accidente cardiovascular.

4. Disminuye el colesterol

Una forma natural de ayudar a disminuir los niveles de colesterol malo en la sangre sería salir a dar un paseo con tu mascota, así lo recomienda el National Cholesterol Education Program (NCEP, por sus siglas en inglés), cada vez que la actividad aeróbica que se realiza al caminar es clave para regular los lípidos en el organismo.

5. Ayuda a perder peso

Pasear al perro sería igual de eficaz para la pérdida de peso que tener una membresía en un gimnasio, de acuerdo a un estudio realizado en la Universidad de Missouri en Columbia, EE.UU. La investigación demostró que los voluntarios que pasearon a los perros hasta 20 minutos diarios, 5 veces a la semana, perdieron 6 kilos en un año, lo que representaría casi 500 gramos al mes.

6. Mejora la resistencia física

Los perros son leales, cariñosos, inteligentes y pasear con ellos 5 veces por semana durante 3 meses mostró que mejora la capacidad y resistencia física en un 30% más que caminar solos o con un amigo, así lo afirma el Dr. Scott Bea, de la Clínica Cleveland en un estudio sobre la interacción humano-animal.

7. Tendrás huesos más fuertes

La actividad física, incluida una caminata con el perro, ayuda a fortalecer los huesos y músculos. Hacerlo a paso rápido una hora diaria 5 días a la semana es una buena forma de prevenir la osteoporosis, y si el paseo se realiza a plena luz del día, el beneficio es doble, ya que el sol activa la vitamina D que ayuda al cuerpo a absorber el calcio.

8. Harás más ejercicio

Salir con frecuencia a pasear a tu perro te ayudará a ejercitar la parte superior del cuerpo al llevar la correa y la parte inferior al andar, así lo asegura el Dr. Bashir Zikria, profesor adjunto del Departamento de Ortopedia del Instituto Médico Johns Hopkins en Baltimore.

9. Combate la depresión

Una caminata tranquila en compañía de nuestra mascota puede ser un componente importante a la hora de combatir algunos síntomas de la depresión, así lo sugiere un informe publicado en la revista Mental Health and Physical Activity. Sus autores sostienen que es una distracción de las preocupaciones, lo que libera "hormonas del bienestar".

10. Para lidiar con el estrés

Pasear al perro también es útil para liberar tensión, reducir el estrés y la ansiedad. Aunque sólo sean unos minutos harás ejercicio, respirarás aire fresco y te distraerás. El estrés a largo plazo puede aumentar el riesgo de sufrir depresión y enfermedades cardíacas, advierte el Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés).



Gudog

Cuidadores de perros cerca de ti, sin jaulas.

