

Lees eerst de opgaven voordat je naar de tekst gaat.

Los beneficios de salir a pasear cuando hace frío



Cuando bajan las temperaturas muchas personas pasan mucho más tiempo en casa protegiéndose del frío. Varios beneficios justifican coger el abrigo para disfrutar de un paseo invernal. Caminar es siempre una actividad positiva y recomendada. Y hacerlo en invierno puede ser bueno para la salud, además de por otros varios motivos:

Quemamos más calorías: Las personas pueden llegar a quemar un 34% más de calorías cuando caminan en un clima frío que cuando lo hacen a temperaturas suaves, según un estudio publicado en *American Journal of Human Biology*. Cuando hace frío, el cuerpo trabaja más para mantener la temperatura central.

Fortalece el corazón: En climas fríos, el corazón debe trabajar más para mantenernos calientes. Esto es normal, y una vez se calienta, empezará a latir como lo hace normalmente con el fin de igualar la intensidad de la caminata.

Mejora nuestro estado emocional: La exposición al aire fresco y la luz solar nos puede ayudar a mejorar nuestro bienestar emocional, sobre todo en una época en la que algunas personas sufren una depresión invernal.

Nos aporta vitamina D: La luz solar nos nutre de vitamina D, crucial para tener unos huesos fuertes. Las investigaciones muestran que solo de 5 a 30 minutos de luz solar a la semana son suficientes para obtener la vitamina D que necesitamos. Por tanto, el mejor momento para salir durante los meses de frío sería el mediodía, cuando hay más luz natural y más temperatura ambiente.

Ayuda a dormir: Las temperaturas más frías nos ayudan a dormir mejor en general. Pero, las caminatas de invierno permiten que la temperatura del cuerpo baje más rápido y así te duermes fácilmente.

adaptado de: <https://www.eldiario.es/consumoclaro>, 26-12-2021