

O'Mara, Sh. (2020).  
*Elogio del caminar. La nueva ciencia que estudia cómo caminamos y por qué es bueno para nosotros.*  
Barcelona: Anagrama (Argumentos: 545)  
269 pp., ISBN 978-84-339-6458-8

Caminar es una acción innata en el ser humano, nos permite trasladarnos de un punto a otro, por medio del movimiento natural, mecánico y rítmico de las piernas. No obstante, considerar el caminar únicamente de esta manera es limitado, ya que caminar es una actividad holística y multisensorial que involucra a la mente, el cuerpo, el espacio y el tiempo.

El neurocientífico y profesor en el Trinity College de Dublín, Shane O'Mara, en su libro *Elogio del caminar*, presenta el andar como una “habilidad única que ha configurado la historia humana” (O'Mara, 2020, p. 9). En primer lugar, el autor muestra el papel que ha tenido el caminar en la evolución humana. Por medio de tecnologías genómicas y estudios fósiles y anatómicos, se ha encontrado la existencia de programas genéticos para caminar en los más remotos confines del tiempo evolutivo. Redes genéticas se fueron desarrollando para permitir la locomoción, y en el caso del ser humano se alcanzó una forma única de bipedación animal: “nos mantenemos erguidos, con las manos libres y móviles, y la columna vertebral más o menos vertical en relación con el suelo en el que apoyamos los pies” (O'Mara, 2020, p. 51). De esta manera, se amplió el radio de acción del humano y abrió posibilidades para obtener alimentos y encontrar pareja y refugio. Asimismo, caminar “permitió sondear y ampliar los límites de nuestro mundo”, ya que a pie se realizaron los primeros movimientos migratorios (O'Mara, 2020, p. 54).

A través de los capítulos, O'Mara muestra distintos estudios científicos y psicológicos en los que se ha indagado, acerca de las relaciones que se producen entre el cuerpo y el cerebro, al caminar. Se ha identificado que, al andar, el cerebro se pone en acción de múltiples maneras, mejorando considerablemente su actividad. Algunas de las formas en que se activa el cerebro, no están prestas mientras estamos inmóviles; entonces, se necesita poner al cuerpo en marcha para desplegar ciertos sistemas cognitivos. Por ejemplo, al caminar, el cerebro cartografía el espacio que recorremos: se forma un mapa cognitivo que nos permite transitar por el mundo tridimensional y nos orienta, a su vez, al caminar proporcionamos información constante a los sistemas de cartografiado que se enriquecen mutuamente (O'Mara, 2020, 99-116). Además, las llamadas ‘células del lugar’ contribuyen a nuestra experiencia y percepción espacial en conjunto con los estímulos de los sentidos y la retroalimentación del sistema motor (O'Mara, 2020, 99-116).

En la portada del libro se lee: “la nueva ciencia que estudia cómo caminamos y por qué es bueno para nosotros”, con esto se reitera la mejoría que el caminar nos trae a la salud corporal y mental. A través de diversas pruebas se ha comprobado que brinda beneficios al cuerpo como favorecer la digestión, ayudar en la prevención de enfermedades cardiovasculares, prevenir el envejecimiento prematuro y fomentar el aprendizaje, la creatividad y la memoria; es auxiliar para aliviar el estrés, la fatiga mental y las tensiones, y tiene un impacto positivo en el estado de ánimo. Es particularmente efectivo caminar en tiempos donde predomina una vida sedentaria, un estilo que conlleva consecuencias negativas para nuestra salud. Entonces, el andar nos brinda bienestar en general, especialmente si

se realiza de manera constante y se combina con otros hábitos saludables.

Para motivarnos a caminar, O'Mara propone el uso de una aplicación en los teléfonos celulares: el podómetro. Con esta herramienta se tiene un recuento de nuestras caminatas y contar los pasos o medir los kilómetros andados a lo largo del día; incluso compartir y comparar nuestros datos con amigos y familiares, o con la media nacional o media mundial (O'Mara, 2020, p. 212). Además, propone buscar oportunidades para caminar, como trasladarse a pie al trabajo o a las tiendas, bajarse del transporte público una parada antes o simplemente dar un paseo por placer.

Caminar trae beneficios a la actividad mental, por ello no es casualidad que diversos personajes han destacado la importancia del caminar como estímulo para el pensamiento creativo y el flujo de ideas (O'Mara, 2020, p. 172). Como muestra está Nietzsche quien dijo: "camino mucho, por los bosques, y mantengo conmigo mismo brillantes conversaciones" (Gros, 2015, p. 22). Rimbaud realizó grandes viajes en Europa, África y Asia, siempre a pie y por ello, se refirió a sí mismo en estos términos: "soy un peatón, nada más" (Gros, 2015, p. 47). Por otro lado, Rousseau afirmaba "no poder pensar de verdad, componer, crear e inspirarse si no es caminando" (Gros, 2015, p. 73), y escribió: "nunca pensé tanto, ni viví tanto ni fui tanto yo mismo, sí es que puedo hablar así, como en los [viajes] que hice yo solo y a pie" (Gros, 2015, p. 78).

Por otro lado, O'Mara considera el andar un "elemento necesario para comprender nuestros mundos físico y social y participar plenamente en ellos", ya que la experiencia de la marcha, "es la experiencia de una mente que se mueve" (O'Mara, 2020, p. 76). La mayoría de la población mundial habita en espacios urbanos, entonces, la ciudad debería ser el lugar más caminado; sin embargo, como menciona (Le Breton, 2011, p. 17) el automóvil domina en la vida cotidiana contemporánea y, en consecuencia "la condición humana ha devenido en condición sentada o inmóvil". La planeación urbana en torno al automóvil ha ocasionado un tránsito entre espacios cerrados (casa, auto, trabajo

y tiendas); reduciendo las oportunidades para caminar y los espacios para el peatón. Por ello, para O'Mara es indispensable favorecer la caminabilidad en la ciudad y, en consecuencia, mejorar la calidad de vida de los habitantes urbanos. Para alcanzar esta caminabilidad, el autor propone el uso del acrónimo FASE, es decir: las ciudades deben ser "fáciles (de recorrer a pie), accesibles (a todos), seguras (para todo el mundo) y estimulantes (para todos)" (O'Mara, 2020, p. 143). Esto representaría una oportunidad para alejarnos de la vida sedentaria que se ha incrementado en las últimas décadas y, especialmente, en estos meses de pandemia.

Caminar nos convierte en seres sociales, puesto que "entraña más que la movilidad individual; también constituye una fuente de interacción social" (O'Mara, 2020, p. 205). Desde hace miles de años existe una predisposición a caminar juntos, predisposición que permitió el comienzo de los movimientos migratorios. También este caminar social ha estado presente en "desfiles, manifestaciones, protestas, levantamientos y revoluciones urbanas", momentos en los que un grupo de personas se movilizan a través del espacio público "por razones expresivas y políticas" (Solnit, 2015, p. 318), haciendo una "reclamación del espacio de la ciudad, del espacio público y de la vida pública" (Solnit, 2015, p. 339) Además, como menciona Solnit (2015, p. 319), "buena parte de la historia ha sido escrita con los pies de los ciudadanos caminando por sus ciudades". Entonces, caminar tiene una "profunda función social" (O'Mara, 2020, p. 194).

Al terminar el libro es inevitable tener ganas de salir y estirar las piernas, y es que esta obra es una invitación a caminar y conectarnos con nuestro entorno, con los paisajes de la geografía. Salgamos, en la medida que sea posible, a dar una vuelta por nuestra colonia o nuestro parque de barrio o extendamos nuestros pasos a otros puntos de la ciudad o más allá de los límites urbanos hacia espacios naturales. Hagámonos de los beneficios que nos brinda el caminar.

*Daniela Jardón Santos*  
Posgrado en Geografía, UNAM

## REFERENCIAS

- Gros, F. (2015). *Andar. Una filosofía*. México: Penguin Random House.
- Le Breton, D. (2011). *Elogio del caminar*. Madrid: Ediciones Siruela.
- Solnit, R. (2015). *Wanderlust: una historia del caminar*. Barcelona: Capitán Swing.