

## 'Elogio del caminar' de Shane O'Mara

### INTRODUCCIÓN

¿Qué es lo que nos hace humanos? ¿Qué cualidad es la que nos diferencia de todos los demás seres vivos? Habitualmente el lenguaje ocupa el primer lugar de la lista; sin duda, es una capacidad humana única. Otras especies se comunican entre sí, y a menudo lo hacen de forma impecable y elaborada, con señales de llamada específicas para denotar, por ejemplo, la presencia de alimento o de algún peligro. Pero ninguna otra especie dispone de nada parecido al lenguaje humano, con su infinita capacidad de transmitir significado, contenido y cultura.

Los humanos también utilizamos elaboradas herramientas y enseñamos a utilizarlas a otros humanos; además, nuestro uso de herramientas evoluciona con el tiempo. Pero también otras especies emplean herramientas, aunque no con la misma variedad y creatividad que nosotros. También se menciona con frecuencia la exclusiva propensión de los humanos a cocinar los alimentos: ciertamente, eso es algo que no hace ninguna otra especie. Cocinar nos aporta nutrientes y sustento de fuentes que de otra manera no podríamos aprovechar. Pero esto plantea una cuestión: ¿cómo recolectamos y transportamos los alimentos antes de cocinarlos? Otro elemento que habitualmente figura en la lista es nuestra excepcional dedicación a los niños y adolescentes, a los que criamos y cuidamos durante un prolongado periodo de tiempo; un compromiso mucho mayor que el de cualquier otra especie.

Sin embargo, a menudo se omite un elemento de la lista: una adaptación (es decir, una alteración de nuestra biología que favorece nuestra supervivencia) que se cuenta entre las más importantes y peculiares que poseemos, pero que normalmente la sabiduría popular pasa por alto. Se trata de un elemento ligado a todas las demás adaptaciones que acabamos de mencionar y a muchas más: es la capacidad de caminar y, concretamente, de andar erguidos sobre los dos pies; una adaptación conocida como «bipedación», o «bipedalismo», que nos deja las manos libres para otras tareas. Casi todos los demás animales terrestres son cuadrúpedos: caminan sobre

cuatro extremidades. Caminar es una hazaña maravillosa y aparentemente simple; una hazaña que los robots todavía no han logrado emular ni de lejos con la fluidez de los humanos y otros animales.

Caminar dota a nuestra mente de movilidad de una manera que a otros animales les está vedada. En 1952, el neurólogo y fenomenólogo Erwin Straus –hoy casi olvidado– supo captar hasta qué punto la capacidad de andar está ligada a nuestra identidad y a nuestra experiencia al afirmar que la «postura erguida es una condición indispensable para la autopreservación del hombre. Erguidos como estamos, nos experimentamos a nosotros mismos en esa relación concreta con el mundo». Nuestra postura erguida modifica nuestra relación con el mundo, incluido, como veremos, el mundo social.

Nuestros parientes cercanos los chimpancés utilizan una forma intermedia de bipedación, por la que caminan usando las manos y los pies de forma combinada; esta adaptación, que se conoce como «caminar sobre los nudillos», no es una forma especialmente eficiente de moverse. Muchas aves también caminan en tierra sobre dos patas, pero no lo hacen con la columna vertebral erguida: su espina dorsal no está perpendicular al suelo ni coronada por una cabeza móvil. En el caso de los humanos, la bipedación ha implicado una serie de modificaciones y adaptaciones drásticas en todo el cuerpo, desde la parte superior de la cabeza hasta los dedos de los pies.

¿Qué nos aporta el hecho de caminar sobre los dos pies que nos hace distintos? En términos evolutivos, la bipedación nos permitió salir de África y diseminarnos por todo el globo, desde los remotos glaciares de Alaska hasta los soleados desiertos de Australia. Es una habilidad única que ha configurado la historia humana.

Caminar erguido también nos ha proporcionado todo tipo de ventajas físicas. La bipedación nos deja las manos libres, lo que implica que podemos transportar alimentos, armas o niños. Desplazar la locomoción a los pies, estabilizando el equilibrio a lo largo de la columna vertebral y las caderas, nos permitió asimismo arrojar piedras y lanzas, arrastrarnos con sigilo y atacar a otros con primitivas hachas de piedra, recoger el botín del asalto o el combate y luego desaparecer silenciosamente en la noche. Hemos podido transportar a nuestros pequeños, a menudo a lo largo de grandes distancias, simplemente poniendo una pierna delante de la otra. Caminar erguido ha dotado de movilidad a nuestra mente, y nuestro cerebro móvil ha avanzado hacia los horizontes más remotos del planeta.

Pero los beneficios de caminar no se limitan únicamente a nuestra historia evolutiva, ya que andar resulta también extremadamente

beneficioso para nuestras mentes, nuestros cuerpos y nuestras comunidades. Caminar es un acto holístico: todos y cada uno de sus aspectos ayuda a todos y cada uno de los aspectos de nuestro ser. Caminar nos proporciona una lectura multisensorial del mundo en todas sus formas, configuraciones, sonidos y sensaciones, puesto que utiliza el cerebro de múltiples maneras. Posiblemente una de las mejores experiencias en ese sentido sea la de caminar juntos. Caminar en un contexto social –es decir, hacerlo de forma concertada y con un propósito común– puede ser un estímulo eficaz de cara a potenciar un cambio real en la sociedad. Caminar reviste una importancia tan vital y esencial para nosotros –tanto a nivel individual como colectivo– que, de hecho, debería reflejarse en la forma en que organizamos nuestras vidas y nuestras sociedades. Las políticas públicas deberían integrar plenamente la comprensión de por qué caminar nos hace tan distintivamente humanos, y esa idea debería impregnar la planificación urbanística. Anhele que llegue un día en que los médicos de todo el mundo prescriban a la gente que camine como un tratamiento básico para mejorar nuestra salud y bienestar individuales y colectivos. De hecho, en las islas Shetland los médicos de cabecera ya han empezado a prescribir caminatas por la playa como tratamiento preventivo contra enfermedades del cerebro y del resto del cuerpo.

A lo largo del presente volumen rendiremos tributo al triunfo arrollador de la capacidad de andar humana, empezando por estudiar los orígenes de la bipedación en los tiempos más remotos, tras de lo cual examinaremos cómo el cerebro y el cuerpo realizan la magia mecánica que configura el acto de andar e investigaremos cómo caminar puede liberar nuestros pensamientos, para estudiar finalmente los aspectos más sociales de esta actividad, ya sea jugando un partido de golf, dando un paseo por el campo o emprendiendo una marcha para intentar cambiar la sociedad. En el camino, extraeremos las lecciones que se pueden aprender de ello y mostraremos sus beneficios para el individuo y la sociedad. Dichas lecciones son múltiples y fáciles de aplicar.

Veremos cómo caminar nos convierte en seres sociales al dejar las manos libres para usar herramientas y articular gestos, esto es, movimientos que nos permiten expresar significado a los demás. Caminar nos permite «hacer manitas», transmitiendo señales exclusivas de una relación romántica, y nos brinda la posibilidad de darnos apoyo físico unos a otros. Asimismo, marchar en protesta es un rasgo común de nuestra vida política en libertad; de ahí que una de las primeras medidas de los autócratas sea la prohibición de las asambleas y las manifestaciones. Caminar es bueno para el cuerpo, para el cerebro y para el conjunto de la sociedad.

Pero lo contrario también es cierto. Nuestra actual falta de movimiento tiene un coste, ya se deba a los entornos en los que habitamos, al diseño de nuestras oficinas o al mero hecho de llevar una vida ociosa y sedentaria. En este libro quiero mostrar la imperiosa necesidad de que empecemos a caminar de nuevo. Nuestro cerebro y nuestro cuerpo saldrán ganando; nuestro estado de ánimo, nuestra lucidez mental, nuestra creatividad y nuestra conexión con el mundo social, urbano y natural... todo mejorará. Caminar es la solución sencilla, factible y personal que todos necesitamos.

Las nuevas investigaciones científicas nos están revelando un claro panorama: caminar de forma regular confiere beneficios duraderos y sustanciales tanto a los individuos como a la sociedad en general. Este libro rinde tributo tanto a la ciencia que estudia esta actividad como a la pura alegría de dar un buen paseo. Quiero hacer patente que lo que a primera vista parece un cambio de comportamiento aparentemente simple tiene en realidad un papel clave como factor impulsor de un bienestar psicológico y físico positivo. Caminar es una actividad en la que casi todo el mundo puede participar y que además nos viene dada por naturaleza. Nuestro cuerpo y nuestro cerebro están diseñados para el movimiento en la vida cotidiana, tanto en los entornos naturales como artificiales: el movimiento regular potencia la capacidad mental, la percepción y la creatividad de múltiples maneras, además de mejorar nuestra salud.

Es hora de levantarnos y echar a andar rumbo a una vida mejor: vamos a ver el mundo tal como es y como solo los humanos podemos verlo.