

La UPRL informa

Cómo evitar los riesgos para la salud de pasar 8 horas sentados



Varios estudios alertan del mínimo avance global contra el sedentarismo y los cinco millones de vidas que se cobra cada año.

Desde hace años, científicos y médicos de todo el mundo conocen un tratamiento capaz de salvarle la vida a más de cinco millones de personas cada año, evitar buena parte de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y otros tumores y alargar la vida de cualquier persona. Lo mejor es que se trata de un

remedio gratuito, disponible desde tiempos inmemoriales y al alcance de la mayoría de personas: ejercicio.

Cada año olímpico, la revista médica The Lancet publica una colección de artículos sobre los beneficios del ejercicio para evitar los grandes males que azotan a la salud mundial. La principal conclusión de los cuatro nuevos estudios recién publicados es que la situación mundial no ha progresado casi nada. Un cuarto de todos los adultos del mundo no hace ejercicio suficiente y, más preocupante de cara al futuro, el 80% de los niños y jóvenes tampoco llega al mínimo de deporte semanal recomendado por la Organización Mundial de la Salud. En 2012, un estudio similar calculó que, cada año, el sedentarismo mata a más personas que el tabaco, que se cobra unos cinco millones de vidas.

Uno de los estudios es una revisión de 16 trabajos anteriores que engloban a más de un millón de personas. Los investigadores querían determinar cuánto ejercicio es necesario para evitar el riesgo de muerte prematura asociado al sedentarismo. El tipo de actividad analizada era andar rápido o pasear en bici, ambos durante una hora al día.

Los resultados muestran que las personas activas están mucho más sanas aunque tengan que pasar ocho horas sentados. La gente con más riesgo es la que no hace ningún tipo de actividad. Pero el trabajo muestra también que una hora de ejercicio al día basta para contrarrestar los efectos nocivos de esas ocho horas parados. Solo una de cada cuatro personas analizadas hace esa hora de ejercicio o más al día, resalta el estudio.



“Para mucha gente que tiene trabajos de oficina y se desplaza en un vehículo al trabajo no hay forma de evitar pasar mucho tiempo sentado”, reconoce Ulf Ekelund, de la Universidad de

La UPRL informa

Cambridge y la Escuela Noruega de Ciencias del Deporte. “No podríamos destacar más la importancia de hacer ejercicio, ya sea dar un paseo a la hora de la comida, correr un poco por la mañana o ir en bici al trabajo. Una hora al día es lo ideal, pero si esto es imposible, al menos hacer un poco de deporte al día también reduce el riesgo [de muerte prematura]”, resalta. Estudios anteriores han calculado que cada minuto de actividad física puede aportar hasta siete más de vida.

Ha habido un aumento en los países que han puesto en marcha campañas de promoción del ejercicio, según otro de los estudios publicados hoy. El ejercicio no solo frena las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, sino que también “podría evitar unos 300.000 casos de demencia al año”, resalta Jim Sallis, de la Universidad de California en San Diego. A pesar de ello, lamenta, “la pandemia global de inactividad física sigue ahí y la respuesta global ha sido demasiado lenta”.



Los estudios piden una mayor implicación y compromiso de las autoridades sanitarias. Otro trabajo enumera intervenciones exitosas y con un coste bajo, como la realizada en Curitiba (Brasil), Bogotá (Colombia) y Cambridge (Reino Unido), donde se ha aumentado la distancia entre paradas de autobuses y esto ha logrado que la gente ande más.

Además de los incuestionables beneficios en salud, el ejercicio también puede

ahorrar ingentes cantidades de dinero a las arcas públicas. En este sentido, otro estudio ha calculado por primera vez el coste sanitario del sedentarismo: unos 60.000 millones de euros al año en precios de 2013. En España los costes totales son de algo más de 2.000 millones de euros.

! Por tu salud ... Muévete!

Infórmate en nuestro Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Zaragoza <http://deportes.unizar.es>

Puede consultar así mismo, la siguiente dirección: <https://saludable.unizar.es/encasa>

Fuente: Prevención Integral