

Cuando hacer ejercicio no es suficiente

- **Pasar muchas horas sentado es perjudicial aunque después se haga deporte**
- **En el trabajo, se recomienda levantarse cada media hora y caminar unos minutos**

Madrid 21/01/2015

Que hacer ejercicio es bueno para la salud es algo que está más que demostrado. Que llevar una vida sedentaria sin llegar a los mínimos de actividad física recomendada (al menos, 20 minutos de ejercicio al día) perjudica la salud es evidente. Lo que hasta la fecha no se había planteado es **qué pasa con quienes hacen ejercicio diariamente pero, por el contrario, pasan largas horas en *stand by***: frente al ordenador, viendo la televisión, conduciendo, o simplemente sentados.

Un estudio publicado ahora en la revista [Annals of Internal Medicine](#) sostiene que hacer ejercicio no es, por sí mismo, suficiente para prevenir enfermedades como las cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad, y algunos tipos de cáncer, mientras que la persona pase largos períodos sentada durante el día cuando sale del gimnasio o acaba su *running* diario.

Para llegar a esta conclusión se han examinado 20.980 estudios sobre ejercicio físico y sedentarismo, de los que han extraído datos como que, en un análisis realizado en Australia a hombres y mujeres de 45 años o más, el riesgo de hospitalización era un 14% menor para aquellos que declararon pasar menos de ocho horas al día sentados.

El problema que plantea este estudio es que muchas veces, el sedentarismo del que habla es una *obligación* para muchas personas: hoy día, no es extraño tener que pasar ocho horas o más sentado frente al ordenador para cumplir nuestra jornada laboral, y esto no se hace de motu proprio sino porque así lo estipula nuestro contrato. Sin embargo, los responsables del estudio ofrecen una serie de **trucos para no dejar que nuestros deberes minen nuestra salud**.

Las claves son **levantarse cada media hora en el trabajo** y caminar entre uno y tres minutos, ponerse en pie o hacer algo de ejercicio aprovechando los anuncios de la televisión, y especialmente, vigilar y controlar las horas que pasamos sentados o en una actitud sedentaria, no dejando que sean más de dos o tres horas al día.

Los autores apuntan que, si bien los gobiernos han estado acertados a la hora de promocionar la actividad física, implementando para ello políticas públicas que animaban a los ciudadanos a hacer ejercicio, quizás se les ha olvidado poner el foco, exclusivamente, en los peligros del sedentarismo diario. Y, aunque reconocen que es más complicado, porque las causas de este son muy variadas, señalan que este es un reto pendiente de la administración.

En cualquier caso, lo que no deja de estar claro es que, además de hacer pausas de ejercicio entre nuestras horas sedentarias, sean estas obligadas o voluntarias, siempre hay que apostar por moverse cuando salimos del trabajo. Una buena opción para los más perezosos podrían ser los **grupos para caminar**.

Un estudio publicado en la revista [British Medical Journal](#) acaba de llegar a la conclusión de que, efectivamente, estos grupos cumplen una importante función a la hora de **enganchar a la gente**

para que haga deporte. Y lo que es más importante: para que continúen haciéndolo una vez pasada la novedad de los primeros días.

En la publicación se pone el ejemplo del sedentarismo inglés, donde el 29% de los adultos realizan menos de 30 minutos de ejercicio a la semana y el 8% ni siquiera camina continuamente durante cinco minutos en cuatro semanas.

Para ellos, sostienen los autores, la solución pueden ser estos grupos en los que se unen unas personas, lideradas por un profesional, se juntan para caminar en un entorno natural en períodos, normalmente, inferiores a una hora. Se trata, dicen, de una intervención potencialmente atractiva para quienes les gusta pasar tiempo al aire libre y buscan, al mismo tiempo, la oportunidad y la percha que les anime a hacer ejercicio.

Otra de las ventajas que los investigadores han observado en estos grupos son las **dinámicas de cohesión social** que se activan en ellos, que ayudan a reforzar las actitudes positivas frente al ejercicio y llevan a sus participantes a animarse los unos a los otros.