



► 9 Mayo, 2015

► ESTILO DE VIDA

Las conductas sedentarias se pueden combatir con ejercicio leve

● Alternar ejercicios breves cada media hora puede tener efectos positivos en el metabolismo

R. P.

Un estudio publicado en la revista científica *American Journal of Clinical Nutrition* muestra que romper con las conductas sedentarias prolongadas mediante algo menos de dos minutos de actividad física cada media hora tiene un efecto positivo en la glucemia e insulinemia posprandial en

adultos sanos. Desde la década de 1950 ha aumentado sustancialmente el tiempo que dedicamos a actividades sedentarias como ver la televisión y trasladarse en medios de transporte pasivos (que no suponen la realización de actividad física por parte de las personas que viajan en ellos).

El tiempo empleado en actividades sedentarias representa un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, obesidad, y según la Organización Mundial de la Salud la inactividad física está considerada como el cuarto factor de riesgo de riesgo de mortalidad.

El principal objetivo de éste estudio fue comparar los efectos sobre la glucemia, insulinemia y lipidemia posprandiales de tres com-

portamientos diferentes: un comportamiento sedentario prolongado de 9 horas; la realización de actividad física durante treinta minutos seguido de un comportamiento sedentario; y en tercer lugar, pausas regulares de actividad física de 1 minuto y 40 segundos cada media hora de comportamiento sedentario.

Según la investigación "parece que el patrón según el cual se acumula el total de tiempo sedentario

puede atenuar parcialmente los efectos negativos del comportamiento sedentario".

Así, las conclusiones del estudio muestran que interrumpir las conductas sedentarias prolongadas mediante algo menos de dos minutos de actividad física cada media hora tiene un efecto positivo sobre la salud, y en concreto sobre los niveles de glucosa e insulina posprandial en adultos sanos.

En el estudio, los autores animan a la comunidad médica a prescribir la interrupción con regularidad de los periodos sedentarios mediante breves periodos de actividad física, y recomienda la interrupción regular de periodos prolongados en posición sentada como complemento a un estilo de vida saludable.

En los periodos de inactividad, el ejercicio físico incide en la glucemia y la insulina