



▶ 29 Marzo, 2016

# La inactividad física causa 433.000 muertes al año, según un estudio

## Estar sentado durante más de tres horas al día es responsable del 3,8% de los fallecimientos

**Ágatha de Santos**

Los efectos nefastos del sedentarismo para la salud son sobradamente conocidos: el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II e hipertensión arterial es el doble; propensión a la obesidad; debilitamiento óseo; estrés; aumento del colesterol, mayor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer como el de colon, y trastornos de la digestión, entre otros. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo cataloga como pandemia y calcula que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Detrás de esto se encuentra un estilo de vida que fomenta cada vez más los comportamientos sedentarios

durante las actividades laborales y domésticas. Tanto es así que el sedentarismo y la mala alimentación son ya la segunda causa del muerte prematura en el mundo después del tabaquismo.

### La OMS sitúa a España entre los cuatro países de Europa más sedentarios

Ahora, un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de San Paulo, en Brasil, ha puesto cifra a la mortalidad por inactividad física: 433.000 muertos al año. Tras analizar las causas

de mortalidad en 54 países, los investigadores concluyen que estar sentado durante más de tres horas al día es responsable del 3,8% de las muertes. El estudio, que publica la revista «American Journal of Preventive Medicine», añade que reducir el tiempo que se permanece sentado a menos de esas tres horas por día aumentaría la esperanza de vida en un promedio de 0,2 años y que reducir solo un 10% el tiempo que se pasa sentado ya reduce la mortalidad por sedentarismo. Para combatir esta pandemia silenciosa, los investigadores abogan por promover estilos de vida activos.

La OMS sitúa a España entre los cuatro países más sedentarios de Europa, solo por detrás de Grecia, Bulgaria y Portugal.