

LOS PELIGROS DE LA VIDA SEDENTARIA &gt;

# ¡Levántate y anda!

Estudios médicos hacen saltar las alarmas al advertir de que estar sentados mucho tiempo acarrea enfermedades graves y llega a acortar años de vida

CONCHA LAGO  
BILBAO

**S** ABE cuántas horas permanece sentado al día? No importa, levántese y ande. Aunque usted salga a correr todas las mañanas, o acuda regularmente al gimnasio, si pasa la mayor parte del resto del día sentado –en el coche, en la oficina o incluso en el sillón de su casa–, se está sometiendo a un riesgo mayor de obesidad, diabetes, enfermedad cardíaca, diversos tipos de cánceres y hasta una muerte temprana. Los científicos han hecho saltar las alarmas al incrementar sus advertencias de que permanecer sentado por períodos prolongados es peor para la salud de lo que se pensaba.

Investigadores de Estados Unidos aseveran que estar inactivo reduce la esperanza de vida por las enfermedades que acarrea. “El estar sentado hace desaparecer la actividad eléctrica de los músculos, la quema de calorías disminuye, asimismo baja la producción de las enzimas que se sintetizan en las células y aceleran el metabolismo; con lo que las personas sedentarias son dos veces más vulnerables a las enfermedades cardíacas”, concluyen los especialistas. En Euskadi, la doctora Nekane Murga, responsable del programa de Rehabilitación Cardíaca y Prevención Secundaria del Hospital de Basurto, corrobora estas afirmaciones y asegura con total rotundidad que “el ser muy sedentario es altamente perjudicial para la salud”.

Cada vez más investigaciones demuestran que los períodos largos de inactividad física aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer y obesidad. Recientemente, científicos de la Sociedad Cardiovascular Británica vincularon grandes lapsos de tiempo sentado a la mayor probabilidad de alguna enfermedad. Por otra parte, investigadores australianos informaron, que cada hora que una persona pasa viendo la televisión está vinculada a un aumento del 18% en el riesgo de morir por una dolencia cardiovascular.

EL DATO MÁS ALARMANTE  
**Propensos a morir antes**

Sin embargo, los datos más alarmantes los ha proporcionado el pasado mes la web estadounidense *Medical Billing and Coding*. En base a sus informes, estar sentado más de seis horas diarias te hace un 40% más propenso a morir 15 años antes que alguien que solo pasa en una silla tres horas. Además de eso, la gente que debe estar sentada en el trabajo tiene el doble de posibilidad de sufrir una enfermedad cardíaca que aquella que trabaja de pie. Según este organismo, las personas que permanecen en esa posición la mayoría del día tendrían un 54% más de probabilidades de morir de un ataque al corazón.

Nekane Murga matiza la gravedad de los datos. “Es que, a veces, se utilizan términos estadísticos que,

para la ciudadanía, resultan confusos. Así, si algo aumenta el 100% es que dobla la probabilidad. En este caso, lo que quiere decir el estudio es que, si una persona de 50 años tiene en una década, por estadística, una probabilidad de morir de un 1%, estando mucho tiempo sentado tendrá un 1,40%. A veces uno escucha: *El hablar por teléfono produce cáncer, el comer pepinos puede...* y parece que todos estamos abocados a ello. Los porcentajes son siempre respecto a una cifra de riesgo. El porcentaje de incremento de riesgo a nivel del colectivo de población es importante, pero individuo a individuo no lo es tanto”.

MÁS RIESGO CARDÍACO  
**Con los músculos ‘apagados’**

“Los del *Medical Billing and Coding* han elaborado un estudio entre más de 45.000 personas con una edad media de 46 años. Está claro que no son personas jóvenes pero están en plena edad laboral, –precisa Murga–. El estudio ha confirmado, colocando un acelerómetro –que permite estudiar la movilidad–, que aquellas personas que, aunque hagan actividad durante un tiempo, tienen otro en el que están mucho tiempo sentadas, presentan mayor riesgo de sufrir problemas de salud. Son datos que confirman una vez más que es importante intentar mantener una vida activa y recordar que los períodos prolongados de estar quietos, al no haber actividad muscular, favorecen la aparición de diabetes y otras dolencias”.

Repantigados en una silla, quemamos una caloría por minuto y las enzimas que ayudan a romper la grasa disminuyen un 90%. Después de dos horas de estar sentado, el colesterol bueno baja un 20% y después de 24 horas, el efecto de la insulina descende en un 24% y existe el riesgo de incrementar la diabetes. “Conocemos que el consumo de glucosa y de insulina tienen una función muy importante en el músculo cuando trabaja. También sabemos que la manera que hay de prevenir la aparición de diabetes es mantener los músculos activos y con poca obesidad. Ahora bien, si aunque tengamos músculo, no funciona por encontrarse inactivo, pues realmente no está haciendo su función de lavado del azúcar y de subir el colesterol HLD (*el bueno*). Así que puede que vayamos a un gimnasio y hagamos mucho ejercicio, pero horas prolongadas de mantener el músculo con poco trabajo favorecen mayores niveles de triglicéridos, enfermedades como diabetes y muertes por enfermedad cardiovascular”, aclara Nekane Murga.

LAS VÍCTIMAS PROPICIATORIAS  
**Mujeres, las más afectadas**

No es el único estudio agorero. Una publicación de la Sociedad estadounidense del Cáncer incide en la gravedad de pasar mucho rato ante el escritorio. Así, asegura que pasar sentado más de seis horas diarias tiene gran incidencia en el aumen-

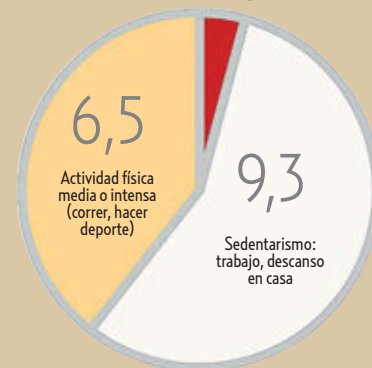


## La actividad física del ciudadano medio

Horas diarias (media semanal)

0,7

Actividad física de baja intensidad (pasear, estar de pie...)



to de muerte –sobre todo en el caso de las mujeres–, independientemente del ejercicio físico. En la investigación se hizo un seguimiento a 120.000 adultos estadounidenses durante trece años, –entre 1993 y 2006– analizando la relación entre permanecer sentado y la mortalidad total.

En el informe, las personas eran más propensas a morir de enfermedad cardíaca que de cáncer. Tras ajustar factores como el índice de masa corporal (IMC) y el tabaquismo, las mujeres que pasaban seis horas al día sentadas experimentaban un aumento de 37% en el riesgo de muerte, en comparación con las que pasaban menos de tres horas al día en sillas y sillones. Entre los

hombres, el riesgo crecía el 17%.

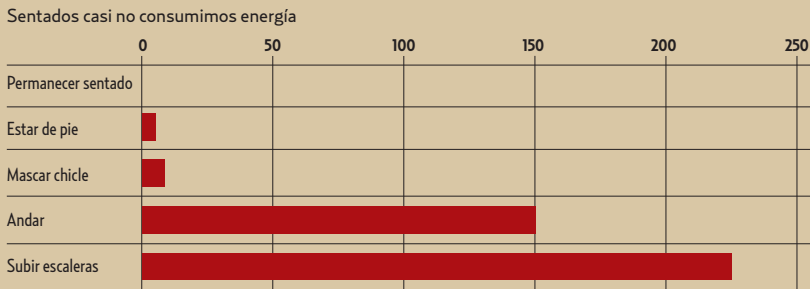
La autora del estudio, la doctora Alpa Patel, afirma que el motivo es que “mientras más tiempo se está sentado, menor es el gasto energético con consecuencias evidentes como aumento de peso y obesidad y con otras más complejas como su afeción en el metabolismo”, advierte. Pero, además de engordar, podría haber otros factores biológicos para explicar esta peligrosa relación. “Cada vez hay más literatura sobre la fisiología de la inactividad”, asegura Patel. “Cuando los músculos, sobre todo los de las piernas, están parados, suprimen hormonas que afectan a los triglicéridos, al colesterol y a marcadores de la enfermedad cardíaca y otras”, explica,

**El sentarse suprime hormonas que regulan los triglicéridos y eso conlleva obesidad y problemas cardíacos**

**Pasar mucho tiempo sentado es dañino incluso para la gente que practica deporte y ejercicio con regularidad**

## Los efectos del sedentarismo

### % DE ENERGÍA CONSUMIDA



### Los efectos del sedentarismo

Cómo el sedentarismo perjudica seriamente la salud

● **Riesgo cardiovascular.** Las personas que trabajan sentadas tienen el doble de probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares que las que trabajan de pie.

● **1 cal/min.** El consumo de calorías baja a una por minuto.

● **90%.** Las enzimas que ayudan a quemar grasas bajan su actividad un 90%.

● **Nada más sentarse.** En cuanto nos sentamos, la actividad muscular de las piernas cesa.

● **A las dos horas.** La producción del llamado colesterol bueno, cae un 20%.

● **A las 24 horas.** La efectividad de la insulina cae un 24%, incrementando el riesgo de sufrir diabetes.

haciendo mención a que el cuerpo y la mente también envejecen a un ritmo más acelerado.

La doctora Murga reconoce que los pacientes que trata acumulan demasiadas horas de silla y sofá. "El problema es que tenemos obligaciones laborales o incluso aficiones, -por ejemplo los niños con los ordenadores-, en las que aumenta el número de horas sentados y esto

va en contra de nuestro organismo porque los seres humanos estamos fabricados para mantener una actividad física. Esto provoca, que haya personas que por estar inactivas durante horas, pretendan compensarlo machacándose luego con un ejercicio muy concentrado en el tiempo. Indudablemente es mejor hacerlo así que no hacerlo, pero lo ideal es durante el tiempo que uno

está quieto hacer algún tipo de trabajo muscular y repartir la actividad a lo largo del día", explica.

El riesgo de enfermedad cardiovascular en personas sedentarias es el doble que en aquellos con trabajos donde se mantienen de pie porque al estar sentados, la actividad eléctrica en los músculos de las piernas se apaga. "Es que aunque permanezcamos quietos hay con-

### LA OBESIDAD EN EUROPA

● **Datos sobre la obesidad.** El Consejo Europeo sobre Información Alimentaria (EUFIC en inglés) publicó un estudio en el que participaron 15.239 individuos representativos de 15 estados de la UE. Los países con mayor índice de obesidad de la UE resultaron ser el Reino Unido y España, con 11% de población afectada, y los países con menor índice de obesidad: Italia, Francia y Suecia, con un 7%



● **2,5 h.** Las personas obesas permanecen sentadas dos horas y media diarias más que las que no lo son. El problema es especialmente grave en los Estados Unidos, donde una de cada tres personas es obesa.

### CÓMO SOBREVIVIR AL SEDENTARISMO

● **Sobrellevar lo inevitable.** Para la mayoría, es imposible evitar permanecer sentados ocho horas o más, ya que el trabajo lo impone. Pero podemos hacer ejercicios sencillos para reactiva la circulación, ya que la media hora recomendada después del trabajo, no es suficiente.

1. Siempre que nos sea posible, debemos levantarnos y hacer estiramientos.
2. Pasear por el trabajo o su entorno durante cuatro o cinco minutos.
3. Hacer algún ejercicio de salto sencillo o una breve tabla de gimnasia.

tracción muscular, estar de pie requiere que tengamos trabajando una serie de músculos. Aparte del consumo calórico y de permitirnos tener menos kilos, activa una serie de mecanismos internos que reducen la glucosa, potencian la insulina, reducen la diabetes y favorecen el colesterol bueno. Alguien que está de pie de forma prolongada tendrá más riesgo de que las venas de sus piernas trabajen peor; pero su corazón funcionará mejor", precisa la especialista del hospital de Basurto.

Aunque las autoridades sanitarias ofrecen recomendaciones sobre la cantidad de actividad necesaria para mantener un buen estado físico, sin embargo, ninguna ha suge-

rido que la gente intente limitar el tiempo que pasa sentada.

"Una vez cada media hora, aunque sea un minuto, es necesario que nos incorporemos, que estiremos las piernas, cambiemos de posición o nos movamos. El que hayamos hecho una hora de ejercicio no nos permite estar cinco en el sofá. Hay que intentar distribuir la actividad a lo largo del día. Si tenemos una vida sedentaria hay que reducir las comidas ricas en calorías porque tenemos la edad que tienen nuestros vasos sanguíneos. Una parte, la determina la genética, pero otra, la marca el cuidado que dediquemos a nuestro cuerpo. Y el ejercicio es un pilar fundamental", explica resolutiva la doctora Murga.