



Con solo 2 minutos de actividad física

■ S. R.

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 postprandial en adultos sanos, según demuestra un estudio publicado recientemente en la revista científica 'American Journal of Clinical Nutrition'. El motivo es que las personas que acumulan tiempo sedentario mediante periodos más largos e ininterrumpidos presentan un peor perfil de factor

de riesgo cardiovascular y metabólico que aquellos cuyo total de tiempo sedentario es el mismo pero lo interrumpen regularmente con periodos de actividad física ligera. Esta investigación adquiere mayor relevancia si cabe a tenor de los datos actuales, que muestran cómo desde la década de 1950 ha aumentado el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver la televisión. El sedentarismo representa un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad. Además la Organización Mundial de la Salud considera la inactividad física como el cuarto factor de riesgo de mortalidad.