

Riesgos de una vida sedentaria

¿Qué se entiende por sedentarismo?

El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o de actividad física regular. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sedentaria a aquellas personas que realizan menos de 90 minutos de actividad física semanal.

El sedentarismo como estilo de vida

La sociedad actual es cada vez más sedentaria. El sedentarismo se ha convertido en un grave problema de Salud Pública en España.



Un informe de la OMS pone de manifiesto que alrededor del 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria y suficiente para cuidar su salud. Además, España es uno de los cuatro países más sedentarios de Europa.

¿Cómo afecta el sedentarismo a la salud?

Es el cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo. La OMS atribuye al sedentarismo el 6% del total de muertes y le hace responsable de 1 de cada 4 casos de cáncer de mama, cáncer de colon, diabetes y cardiopatía isquémica.

La falta de movimiento/actividad/ejercicio físico adecuado puede tener repercusiones negativas en nuestra salud. Algunos de los peligros que entrañan son:

- Aumenta el riesgo de sufrir sobrepeso. El sobrepeso, a su vez, conlleva numerosos problemas de salud.



- El sedentarismo duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II e hipertensión arterial.
- Las personas sedentarias tienen un 20-30% más de posibilidades de morir de forma prematura.
- Las mujeres sedentarias sufren más los efectos de la menopausia.
- La vida sedentaria aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer.

¿Cómo mejorará mi salud si evito el sedentarismo?

Según la OMS, la actividad física regular:

- Reduce el riesgo de muerte prematura.
- Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular (ACV), que representan un tercio de la mortalidad.
- Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon.
- Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo.

- Contribuye a prevenir la aparición de osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera o aplastamiento vertebral.
- Disminuye la probabilidad de padecer dolor de espalda.



- Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones. Caminar a la luz del sol aumenta los valores de la vitamina D en nuestro cuerpo, tan importante para la correcta calcificación de los huesos.
- Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y el sentimiento de soledad. Además, ayuda a mejorar la concentración y el aprendizaje.



- Ayuda a controlar el peso, reduciendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.

¿Cómo evitar el sedentarismo?

Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor.

Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.



Las personas mayores (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.



Andar, correr, nadar, bailar o practicar ciclismo, son ejercicios saludables y cada persona debe elegir el que le resulte más gratificante y placentero, para poder perseverar en el tiempo. Una práctica saludable puede ser caminar a paso ágil 1 hora/día. La compañía de otra persona puede ser una buena ayuda para mantener el propósito y alcanzar el objetivo.



Si lo que se quiere es bajar peso, conviene saber que la grasa depositada en determinadas áreas del cuerpo (como, por ejemplo, el abdomen) se empieza a utilizar como aporte de energía a partir de los 25 minutos de práctica deportiva.

¿Hacer ejercicio el fin de semana es suficiente para evitar el sedentarismo?

No. No es suficiente y, en algunos casos, dependiendo de la práctica deportiva que se haga, puede ser contraproducente.

Pensemos en el adulto que durante la semana lleva una vida sedentaria y el sábado, por ejemplo, juega un partido de fútbol con sus amigos. Inevitablemente, someterá su corazón a un trabajo extremo, al que no está acostumbrado, por lo que es preferible que abandone esa práctica y realice una actividad más relajada, como caminar o nadar.

¿Y si no tengo tiempo para hacer ejercicio con regularidad?

Ten en cuenta que, si no puedes hacer mucho más, caminar con paso firme media hora al día es suficiente.

Al margen del ejercicio físico realizado, también es recomendable modificar ciertas actitudes sedentarias por otras activas, lo que podríamos denominar “realizar pausas activas”.

Toda actividad física cuenta. La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.



Para ello procura incorporar a tu día a día pequeños hábitos que te hagan ser más activo/moverte más. Por ejemplo:

- Siempre que sea posible, prescinde del coche.
- Utiliza el transporte público y haz la última parte de tu recorrido a pie.
- Cuando estaciones el coche, hazlo dos o tres manzanas más lejos de tu destino, para obligarte a andar.

- Sube y baja las escaleras andando y procura no utilizar el ascensor.



- Activa tus pausas: todo aquello que nos haga reducir nuestro tiempo de inactividad tendrá una repercusión positiva en nuestra salud. Os daremos algunos ejemplos:
 - ✓ En el trabajo y en casa, aprovecha las llamadas de teléfono para levantarte y moverte.
 - ✓ Interrumpe cada 25 minutos los periodos sentados y realiza pausas activas de 5 minutos, como, por ejemplo:
 - Ir al baño.
 - Realiza algún ejercicio en la silla.
 - Levántate a tomar agua.
 - Ve a la fotocopiadora.
 - Realiza ejercicios de movilidad de tren superior e inferior.

¡No olvides, que realizar cualquier movimiento es mejor que no hacer nada!

¡Juntos para mejorar nuestra salud!