
El riesgo de pasar más de ocho horas al día sentado

El sedentarismo es por sí solo un factor que aumenta el riesgo de muerte.

Según un estudio que ha evaluado los datos de 222.000 personas, el sedentarismo es responsable del 6,9% de las muertes ocurridas por cualquier causa. En otras palabras, caminar 30 minutos al día es tan beneficioso como perjudicial es permanecer sentado 10 horas al día.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 150 minutos de actividad moderada o intensa a la semana pero, ¿qué ocurre con los otros 6.500 minutos que quedan restando aquellos que dedicamos a dormir? ¿Si cumplimos con los consejos de la OMS nuestra salud está a salvo?

Para dar respuesta a estas preguntas, investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Sidney (Australia) han llevado a cabo un estudio, cuyos datos publica la revista Archives of Internal Medicine, en el que han analizado las respuestas a cuestionarios sobre la salud y la actividad física de 222.497 personas de 45 o más años de edad y los datos del registro de nacimientos, muertes y matrimonios de Nueva Gales del Sur (Australia), desde febrero de 2006 hasta diciembre de 2010. En el periodo de tiempo analizado, se produjeron 5.405 muertes.

"Los resultados muestran que el sedentarismo prolongado está significativamente asociado con un mayor riesgo de muerte por cualquier causa independientemente de la actividad física que se realice. Permanecer inactivo fue responsable de un 6,9% de todas las muertes", sentencian los autores de la investigación. Además, el trabajo mostró que la relación entre inactividad y mortalidad es dosis-dependiente, es decir, que a mayor tiempo de reposo mayor probabilidad de muerte, y ese riesgo aumenta a partir de las cuatro horas al día que se permanezca sentado, y sobre todo si el tiempo sin actividad supera las ocho horas.

No obstante, quienes mayor probabilidad de muerte tienen son aquellas personas con alguna patología, como las que tienen una enfermedad cardiovascular, diabetes, sobrepeso u obesidad, y que además pasan más tiempo sentadas, según recoge el estudio.

Se ha comprobado que permanecer mucho tiempo sentado altera la función metabólica, resultando en un incremento del nivel de triglicéridos en sangre, una reducción de las cifras de colesterol de alta densidad (el bueno) y una disminución de la sensibilidad a la insulina. También se ha sugerido que afecta al metabolismo de los carbohidratos mediante cambios en las proteínas transportadoras de la glucosa muscular", explican los autores.

Tal y como explican en un editorial, publicado en la revista mencionada, David Dunstan y Neville Owen, doctores del Instituto Baker IDI del Corazón y Diabetes en Melbourne (Australia), "junto con una disminución del metabolismo energético, el sedentarismo también puede ser peligroso por la ausencia



prolongada de actividad contráctil en los músculos de las piernas. Con este estudio, la evidencia es tan suficientemente fuerte que los médicos deberían pedirles a los pacientes que reduzcan el tiempo que pasan sentados".

Según los datos de una encuesta realizada por el Instituto Estadounidense de Salud y Nutrición, la gran mayoría del tiempo que pasamos sin dormir se gasta en acciones sedentarias (58%) o en una actividad de ligera intensidad (como lavar los platos o cuidar el jardín, un 39%) y sólo el 3% del tiempo se dedica a una actividad que mejora la salud física.

Finalmente, los editorialistas señalan que "los esfuerzos para reducir comportamientos sedentarios requerirán poner atención en la normativa del lugar del trabajo, en la salud laboral y ocupacional, en la planificación del transporte y en innovaciones en el diseño de tecnologías de la comunicación, al igual que en campañas de educación pública".