



La falta de actividad física aumenta el riesgo de fallecimiento

Los peligros del sedentarismo

Así lo asegura un estudio elaborado a personas mayores de 45 años de EEUU, Europa Occidental y Australia

Por Running.es, 03-08-2016

En muchas ocasiones se encienden las alarmas. Las noticias a veces hablan de que un deportista ha fallecido a causa de la muerte súbita. Sin embargo, pocas veces oímos hablar de los riesgos del sedentarismo.

The Lancet, una revista británica, publicó los resultados de un estudio elaborado a personas mayores de 45 años de EEUU, Europa Occidental y Australia sobre el nivel de actividad física que llevaban a cabo a lo largo del día y sus hábitos deportivos. Los sujetos a los que se les pasó el test eran trabajadores de oficina que pasaban 8 horas sentados en una silla de escritorio, ya fuera delante de un ordenador o haciendo otras tareas.

Este estudio buscaba analizar los efectos del sedentarismo en la salud de las personas y dictaminar unas pautas de actividad física que se necesita para contrarrestar los efectos perjudiciales.

Los resultados no fueron muy esperanzadores, pero de ellos tenemos que sacar las conclusiones para mejorar la calidad de vida de las personas. Después de analizar datos de 16 informes se demostró que las personas con un nivel de vida más sedentario tienen mayor probabilidad de padecer una muerte prematura, a diferencia de los que sí practican deporte.

Estar sentado durante ocho horas o más a lo largo de todo el día y no realizar ninguna o poca actividad física aumenta un 9,9 % las posibilidades de fallecimiento. En cambio, estar menos de cuatro horas sentado frente a una mesa y

hacer ejercicio durante sesenta minutos diarios, este porcentaje se reduce drásticamente.

La OMS establece unos mínimos de actividad física semanal de 150 minutos a intensidad baja. La publicación británica, lo calificó de insuficiente después de obtener distintos datos de sus estudios.

Ulf Ekelund, profesor de la Universidad de Cambridge y el director del estudio, puntualizó que no es necesario ir al gimnasio para practicar deporte, con ir a caminar a un ritmo moderado a cualquier hora del día ya es suficiente siempre que se haga al menos una hora cada día. Sesenta minutos de ejercicio de intensidad moderada, como **andar a 5,6 km/h o ir en bici a 16 kilómetros por hora es suficiente para minimizar el hecho de estar sentados durante el tiempo que puede durar una jornada laboral.**

Si corréis, los beneficios se multiplican y no son necesarios acumular tantos minutos al día si no se dispone de demasiado tiempo para hacer deporte ya que la intensidad suele ser más elevada y el gasto energético es mayor.