



Corazón

Sedentarismo: la epidemia de la modernidad



■ Ejercicios cardioprotectores

El sedentarismo ha sido definido como la falta de actividad física regular: menos de 30 minutos diarios, menos de tres días a la semana. Los problemas derivados de la falta de ejercicio físico son responsables de más de cinco millones de muertes anualmente. El nivel de actividad física en los adolescentes se ha estancado desde 2012 y un 80% de los jóvenes no sigue la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de hacer una hora de ejercicio al día. Además, un 40% de los escolares nunca va caminando al colegio y un 25% pasa más de tres horas al día sentado después de asistir a clases y completar sus deberes.

Esta conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar de las sociedades avanzadas.

■ Los riesgos de la falta de ejercicio y vida sedentaria

Las epidemias modernas de sedentarismo y obesidad parecen estar ocultas tras el encanto de la vida actual. Sin embargo, sus consecuencias están a la vista y son devastadoras: la falta de ejercicio predispone a enfermedades como sobrepeso, hipertensión, colesterol elevado y diabetes, entre otras patologías crónicas.

En los adultos, además del conocido efecto deletéreo sobre el peso corporal y sistema cardiovascular, la inactividad favorece la disminución de masa muscular y ósea, particularmente relevante en mujeres y adultos mayores, el equilibrio, coordinación, flexibilidad articular y calidad de los tejidos del aparato locomotor como cartílago y tendones. Todo lo anterior, aumenta el riesgo de fracturas, artrosis, tendinopatías y probabilidad de padecer dolor musculoesquelético.



■ ¿Cómo evitar el sedentarismo?

Hacer ejercicio físico en forma regular y llevar una dieta saludable es una decisión sencilla que puedes adoptar para mejorar tu salud y mantenerte sano.

- Comienza por planificar cuántos días y cuántos minutos a la semana dedicarás a cuidar tu cuerpo a través del ejercicio e identifica los tipos de entrenamiento que mejor se adaptan a ti. Recuerda iniciar con sesiones de poca duración.
- Practica deporte de manera recurrente. Si no los has hecho hace un buen tiempo, te recomendamos iniciar con ejercicios aeróbicos de intensidad moderada. Unos 150 minutos de actividad física a la semana es suficiente para lograr un bienestar óptimo.
- Aprovecha todos los momentos para mantenerte en movimiento. Mientras trabajas, también es posible evitar el sedentarismo. Levántate de la silla cada hora y aprovecha este tiempo para estirar las piernas y realizar paseos cortos por tu oficina. Evita el ascensor y prefiere las escaleras. Si puedes, siempre y cuando se trate de distancias moderadas, trata de caminar o usar la bicicleta en lugar de usar tu auto o tomar transporte público.
- Prepara un menú semanal con opciones saludables. Elige grasas saludables. Come más frutas y verduras. Privilegia los productos integrales. Consume proteínas con bajo contenido de grasa. Evita las grasas trans de los alimentos procesados. Reduce el consumo de sal en tus preparaciones. Limita las bebidas alcohólicas y bebe, al menos, dos litros de agua al día.
- Promueve estilos de vida saludable entre los tuyos.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- Duran AT, Romero E, Diaz KM. Is Sedentary Behavior a Novel Risk Factor for Cardiovascular Disease?. Curr Cardiol Rep. 2022;24(4):393-403.
- Dunstan DW, Dogra S, Carter SE, Owen N. Sit less and move more for cardiovascular health: emerging insights and opportunities. Nat Rev Cardiol. 2021;18(9):637-648.
- Dumuid D, Olds T, Sawyer SM. Moving beyond more: towards a healthy balance of daily behaviours. Lancet. 2021;398(10298):373-374.
- van Sluijs EMF, Ekelund U, Crochemore-Silva I, et al. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. Lancet. 2021;398(10298):429-442.
- Health Risks of an Inactive Lifestyle. <https://medlineplus.gov/healthrisksofaninactivelifestyle.html>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR