

¿Qué pasa si nos sentamos más de 8 horas al día?

Recomendaciones para el adolescente

Sentarse más de 8 horas al día aumenta las posibilidades de tener sobrepeso u obesidad, a diferencia de estar sentado solo 4 horas al día, según un reciente estudio latinoamericano publicado en BMC Public Health.

Un estudio Latinoamericano sobre Nutrición y Salud (ELANS) realizó una encuesta a casi 8000 personas de 20 a 65 años en poblaciones urbanas de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Perú y Venezuela. En la encuesta Ecuador figura con el tiempo más bajo (300 min por día) y Argentina y Perú, el más alto (480 min por día). El promedio fue 420 min por día. Se utilizó para este fin tres indicadores de exceso de peso: índice de masa corporal (IMC), circunferencia de la cintura y circunferencia del cuello. Sentarse durante más de 8 horas aumentó las posibilidades de exceso de peso en un 10 % cuando se midió por el IMC y en un 13 % cuando se utilizó la circunferencia del cuello.

Irina Kovalskys, autora del estudio, PhD, pediatra especialista en nutrición, profesora de nutrición de la Universidad Católica Argentina e investigadora principal de ELANS expresa que una vida sedentaria ejerce un efecto directo sobre las enfermedades crónicas fundamentalmente cardiometabólicas, y que no puede compensarse aunque se haga un ejercicio físico intenso.

Por otro lado, Felipe Lobelo, PhD, médico colombiano, profesor asociado de salud global en la Escuela de Salud Pública Rollins de la Universidad de Emory y además director de epidemiología en Kaiser Permanente Georgia, Atlanta, incentiva a los médicos a promover la actividad física en sus pacientes a razón de 150 minutos por semana.

Lobelo dice que “pasar más de 8 horas al día sentado claramente provoca un riesgo mucho mayor de enfermedades crónicas, incluidas la obesidad y la diabetes. Puede ser una asociación continua y progresiva, y el punto en el que este aumento se vuelve exponencial es claramente entre 6 y 8 horas de sentado”

“Cuatro de cada cinco adolescentes en todo el mundo no siguen la máxima de los antiguos romanos “mente sana en cuerpo sano”. Los jóvenes pasan menos de 60 minutos al día haciendo algún tipo de actividad física, el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

La tendencia es aún más preocupante entre las chicas: 85% frente al 78% de los varones.(OMS)

Abordar el tema

"Lo importante es el tiempo sentado ininterrumpido. La recomendación es dividir esos tiempos sentados con períodos activos.

El yoga puede no ser vigoroso, pero es valioso para reducir el tiempo que pasa sentado", dijo Kovalskys.

Gerson Ferrari, PhD, profesor asociado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago de Chile recomienda dar a los pacientes mensajes concretos para que pasen el menor tiempo posible sentado.

"Es mejor estar de pie en el autobús o en el metro aunque haya un lugar para sentarse. ¿Vas a hablar por teléfono? Es mejor hacerlo caminando o al menos de pie en lugar de sentado".

Actividad física y pausas activas

"La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud."(OMS)

Algunos estudios sugieren que más de 60 min/día de ejercicio de intensidad moderada o más de 150 min/semana de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa pueden ser efectivos para mitigar el mayor riesgo de mortalidad.

También:

- 1.- interrumpir el estar sentado cada 30 a 60 min para caminar o andar en bicicleta (2 a 10 min)
- 2.- realizar 3 minutos de actividades de resistencia simples cada 30 minutos, como levantamiento de pantorrillas o rodillas,
- 3.-realizar movimientos intermitentes de piernas (1 minuto de actividad por cada 4 minutos de inactividad durante una sesión de protocolo de 3 horas), o
- 4.-detenerse para subir escaleras (5 minutos cada hora).

Todas estas recomendaciones pueden ser beneficiosas para la salud vascular.

Por otro lado trabajar parado es eficaz para reducir el tiempo de sedestación en las oficinas, pero puede ser ineficaz para reducir las alteraciones vasculares especialmente las enfermedades venosas

Kaiser Permanente hace las siguientes preguntas a sus pacientes:

1.- ¿cuántos minutos de actividad física realiza regularmente por semana y cuál es la intensidad promedio de esa actividad? .Los pacientes se pueden clasificar en los siguientes tres grupos: los que siguen las recomendaciones, los que casi no realizan actividad física y los que realizan alguna actividad física pero no cumplen los 150 min/semana recomendados de actividad moderada a vigorosa.

Registrar el tiempo sentado es más difícil. Lobelo indicó que “es más fácil que una persona recuerde cuánto tiempo estuvo corriendo que cuánto tiempo estuvo sentada”. Respecto al uso de la tecnología, comentó que la mayoría de los relojes dan una buena estimación. Sin tecnología, se puede estimar preguntando cuánto tiempo se pasa en el automóvil, en el autobús o frente a la computadora o la televisión y luego sumando estos tiempos.

Lobelo enfatizo que la “asociación de: 1.- falta de actividad física y 2.-el tiempo sentado excesivo, multiplica el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares”

“Los estudios muestran que de los dos comportamientos, el más negativo para la salud sería no seguir las recomendaciones de actividad física”, dijo Lobelo.

"Si se sigue la recomendación de 150 min/semana de actividad física de moderada a vigorosa, el riesgo asociado de pasar mucho tiempo sentado disminuye entre un 80 % y un 90 %.

Además, podemos prevenir, ayudar a controlar y disminuir el riesgo de complicaciones en más de 100 enfermedades, incluidas infecciones.

Durante la pandemia, se observó que las personas más activas tenían menor riesgo de morir o de ser hospitalizadas a causa del COVID-19 que las personas menos activas, independientemente de otros factores, como hipertensión, diabetes, y la obesidad".

Fuente: 1.-¿Qué sucede si nos sentamos más de 8 horas al día? - Medscape
3 de marzo de 2023.

2.-Organización Mundial de la Salud.

Otros links de lectura:

<https://www.redalyc.org/pdf/542/54222133009.pdf>

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764001.pdf>

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7066836>