La vida sedentaria triunfa. Aunque mucha gente sale a la calle a gastar sus tenis (zapatillas) con su mejor moda running, existe otro amplio, amplísimo, grupo de gente que preferimos tirarnos en el sofá al llegar de trabajar o de las clases y esto después de estar trabajando tras una pantalla de ordenador o sentado en un pupitre sin apenas movernos...

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se definen como inactivas aquellas personas que no realizan más de 90 minutos de actividad física a la semana.

La vida sedentaria es mucho más peligrosa de lo que nos podamos imaginar e influye en nuestro estado de salud como lo hace una mala alimentación, el tabaco o el consumo de alcohol. Incluso puede ser letal.

Hoy tenemos un artículo para hablar sobre los riesgos de llevar una vida sedentaria. Ahora, allá vamos con los peligros de una vida sedentaria...

El número 1: Daña tu corazón. Una de las primeras veces que los científicos notaron que una vida sedentaria podía ser perjudicial fue en un estudio que comparó 2 grupos parecidos: conductores de autobús, que pasan la mayor parte del tiempo sentados por su trabajo y conductores de tren, que no pasan la mayor parte del tiempo sentados.

Y aunque lo que solían comer y su estilo de vida eran muy parecidos, aquellos que estaban más tiempo sentados tenían prácticamente el doble de probabilidades de tener un infarto de corazón que aquellos que solían estar de pie.

Número 2: Puede acortar tu vida. Esto nos lleva al siguiente punto y es que a partir de aquí se continuaron haciendo estudios y explorando otros riesgos que pudieran vincularse a una vida sedentaria, pero lo que se descubrió fue todavía más interesante:

Resulta que, si te sientas por periodos demasiado largos de tiempo, tienes más probabilidades de una muerte temprana POR CUALQUIER CAUSA.

Pero espera, que hay más.

Hasta aquí alguien puede pensar, 'bueno, pero yo hago ejercicio todos los días', y eso está muy bien, pero ese riesgo de estar sentado largos periodos es independiente de que hagas o no ejercicio. El problema es el tiempo sentado.

Número 3: Esto nos lleva al 3er punto y es que los efectos de sentarse demasiado tiempo son muy difíciles de contrarrestar con ejercicio. Incluso si haces ejercicio hasta 7 horas a la semana (mucho más de las 2-3 horas recomendadas), no puedes revertir los efectos de sentarse durante 7 horas de golpe.

¡Ojo! Que esto no es una excusa para saltarse el gimnasio eh; es solo que aunque hacer ejercicio tiene muchos beneficios, estar sentado durante largos periodos también tiene muchos perjuicios.

Número 4: El siguiente punto seguro que lo conocen todos muy bien, y es que cuando estamos sentados, ponemos una gran cantidad de peso o estrés sobre los músculos de

nuestra espalda y cuello, por eso son tan frecuentes los dolores de cuello y de la parte baja de la espalda, la zona lumbar. Un buen método para paliar los efectos de tener que estar sentado mucho tiempo es levantarse y caminar 1 o 2 minutos cada media hora.

Por ejemplo; si vas a la escuela puedes aprovechar para moverte un poco entre clases, o si estás en el trabajo levantarte de vez en cuando, ir al aseo, etc. Tu espalda te lo agradecerá.

Número 5: el riesgo de muchas enfermedades aumenta como consecuencia de una vida sedentaria. Desde el riesgo de desarrollar demencia en el futuro, hasta el riesgo de desarrollar algunos cánceres como el de colon, endometrio, pulmón o mama en las mujeres más mayores.

Recuerda que todo esto es el resultado de permanecer sentado por largos periodos y que hacer ejercicio, aunque es muy beneficioso, no es algo que logre contrarrestar todos estos efectos.

Por lo que; además de hacer ejercicio, que deberías hacerlo y es muy saludable, es buena idea que trates de moverte unos minutos siempre que puedas. De hecho, hay personas que incluso en trabajos de oficina trabajan de pie en unos escritorios que les permiten estar caminando al mismo tiempo y sin desplazarse de su sitio; es como una máquina de correr y un escritorio al mismo tiempo.

Todos tenemos que tomar conciencia de que una vida sedentaria no es buena para nosotros. Tenemos que cambiar poco a poco nuestra rutina diaria.

Está en nuestras manos prevenir las consecuencias tan desagradables del sedentarismo.

¿A qué no es tan difícil amigos?