

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

El sedentarismo responsable del 6% de las muertes anuales en el mundo.

Un nuevo estudio señala que la **falta de actividad física es aún más perjudicial para la salud que la obesidad** siendo responsable del 6% de los fallecimientos anuales en el mundo según la Organización Mundial de la Salud.

Un reciente estudio llevado a cabo por la Unidad de Epidemiología de la **Universidad de Cambridge** señala que el sedentarismo es aún más mortal que la obesidad, siendo la causa de aproximadamente el 25% de los casos de cáncer de mama y colon y el 27% de los casos de diabetes. El estudio, publicado en la revista American Journal of Clinical Nutrition, ha trabajado con los datos de 334.161 hombres y mujeres europeos que pertenecientes a la 'Investigación Prospectiva Europea sobre Nutrición y Cáncer' durante doce años. Los parámetros en los que se centraron fueron especialmente la altura, el peso, la circunferencia de la cintura y los niveles de actividad física, apunta Knowi.

Según los responsables del estudio la mayor reducción en el riesgo de muerte prematura (la que tiene lugar antes de los 70 años) tenía lugar entre los grupos inactivos y moderadamente inactivos (establecidos en función de la combinación entre actividad laboral y actividad recreativa). El estudio muestra que el 22,7% de los participantes no tenía actividad física, es decir, un trabajo sedentario y nada de actividad recreativa. Así se llegó a la conclusión de que **la vida sedentaria provocaba el doble de muertes que la obesidad y dedicar tan solo 20 minutos al día a actividades físicas, como puede ser simplemente caminar, reduce el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30%.**

Los datos finales del estudio apuntan que cada año fallecen 600.000 personas por sedentarismo, falta de actividad física, lo cual duplica el número de muertes por obesidad. Los investigadores también señalan que con realizar pequeñas actividades que se pueden incluir en la rutina diaria, se puede disminuir este riesgo de muerte prematura. "Tan solo con 20 minutos al día en actividades físicas se reduce el riesgo", explican.

Los expertos recomiendan practicar **ejercicio al menos 30 minutos al día, tres veces a la semana**, pero es una cifra que varía en función de diversos factores como la edad, el peso, si se ha practicado ejercicio con anterioridad, etc. Antes de empezar a practicar cualquier deporte es fundamental consultar con el médico para hacerlo con todas las garantías.

Sin embargo, si hacer deporte se nos antoja demasiado exigente, hay una gran cantidad

de **actividades físicas recomendadas** por los especialistas y a las que podemos recurrir diariamente para luchar contra el sedentarismo y que resultan realmente sencillas.

- Ir a los sitios caminando, mejor que en coche o en transporte público, o si nos apetece recurrir a la bicicleta.

- Si no nos queda más remedio que ir a la oficina en coche, es mejor aparcarlo lejos para aprovechar diez minutos y caminar, o bajarnos unas paradas antes de la nuestra si vamos en autobús o metro.

- Subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor.

- Cenar pronto y dar un paseo ligero tras la cena. Nos ayudará a conciliar el sueño y a liberar estrés.

Vía: Eleconomista.es

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=175184>