

## Valgo - Blog

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

# El sedentarismo, la forma de vida con peor pronóstico y sencilla solución: el ejercicio.



Un estudio publicado recientemente por la Clínica Cleveland de Ohio (Estados Unidos) en el cual analizaron una prueba de esfuerzo en cinta durante 23 años, demuestra que el **sedentarismo** es **más peligroso** para la salud **que fumar**, padecer **diabetes** o tener **hipertensión**. Los **beneficios del ejercicio** y la **forma física** son **numerosos** y se observaron en todas las edades, tanto en mujeres como hombres y, por el contrario, ser incapaz de correr en una cinta o realizar una prueba de esfuerzo tiene peor pronóstico en cuanto a muerte que las patologías citadas anteriormente, concretamente el riesgo aumenta a 500%. Por ello, este estudio deshace el mito que dice que los deportistas de alto rendimiento corren mayor riesgo de muerte, ya que como dicen especialistas en ámbitos de medicina deportiva, **no hay ningún ejercicio o condición física** y sus posibles intensidades **que expongan al deportista a riesgos**. Concluimos recalcando la importancia de transmitir el **peligro** de la **inactividad física** como un **factor de riesgo** tan importante como el tabaquismo, la hipertensión o la diabetes. Se debe controlar esta “**nueva enfermedad**” con una **única receta: la práctica de ejercicio**.

Puede ver el estudio completo (inglés) [aquí](#).

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=175330>