

El sedentarismo y las enfermedades cardiovasculares

El sedentarismo está relacionado con el aumento de peso, la hipertensión, la diabetes y el colesterol en sangre.

4 de enero de 2022 (12:52 CET)



El sedentarismo y las enfermedades cardiovasculares

El equipo de SPORT LIFE trabaja para mantenerte en forma e informado y te necesita. [Hazte Prémium por 1 € al mes pinchando aquí \(primer mes gratis\)](#) y estarás apoyando nuestro periodismo, a la vez que disfrutas de artículos exclusivos, navegación sin anuncios y contenidos extra.

Mayor mortalidad en mayores

Ante la evidencia de que las personas de más de 65 años pasan mucho tiempo sentadas, se ha buscado la relación con el incremento de la

mortalidad en esa franja de edad por causas relacionadas con enfermedades cardiovasculares. Atendiendo a los estudios realizados, cada incremento de una hora diaria de tiempo sentado se relaciona con un aumento del 6,4% de la probabilidad de morir por alguna enfermedad del sistema vascular o cardiaco. [El estudio se publica en el American Journal of Preventive Medicine.](#)

En un reciente estudio llevado a cabo en la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), se ha estudiado cómo la modificación del tiempo que un adulto pasa sentado se relaciona con la mortalidad por causas cardiovasculares.



Datos concluyentes

En el trabajo participaron más de 2.600 adultos de más de 65 de edad (1.600 eran mujeres) que en un plazo de 24 meses informaron de cuánto tiempo permanecen sentados al día. El seguimiento se prolongó por más de nueve años para analizar cuál fue la causa de su muerte.

De todas las conclusiones obtenidas la más importante reflejaba que aquellos que mantuvieron niveles altos de actividad física tenían un 33% menos de riesgo de muerte cardiovascular.

También se concluyó que los mayores que mantenían una actividad física moderada diaria y que redujeron su tiempo sentado tenían un 48% menos de probabilidad de morir por enfermedades cardiovasculares.

No solo a los mayores

Aunque la publicación de los datos de este estudio llamó la atención de los más mayores, el informe final certifica que la epidemia del sedentarismo afecta también, y de manera notable, al resto de la población de cualquier edad asociándose, además de con factores de riesgo cardiovascular, también con otras patologías en crecimiento social: diabetes, obesidad, depresión... incluso un menor rendimiento académico.

Enfermedad de países ricos

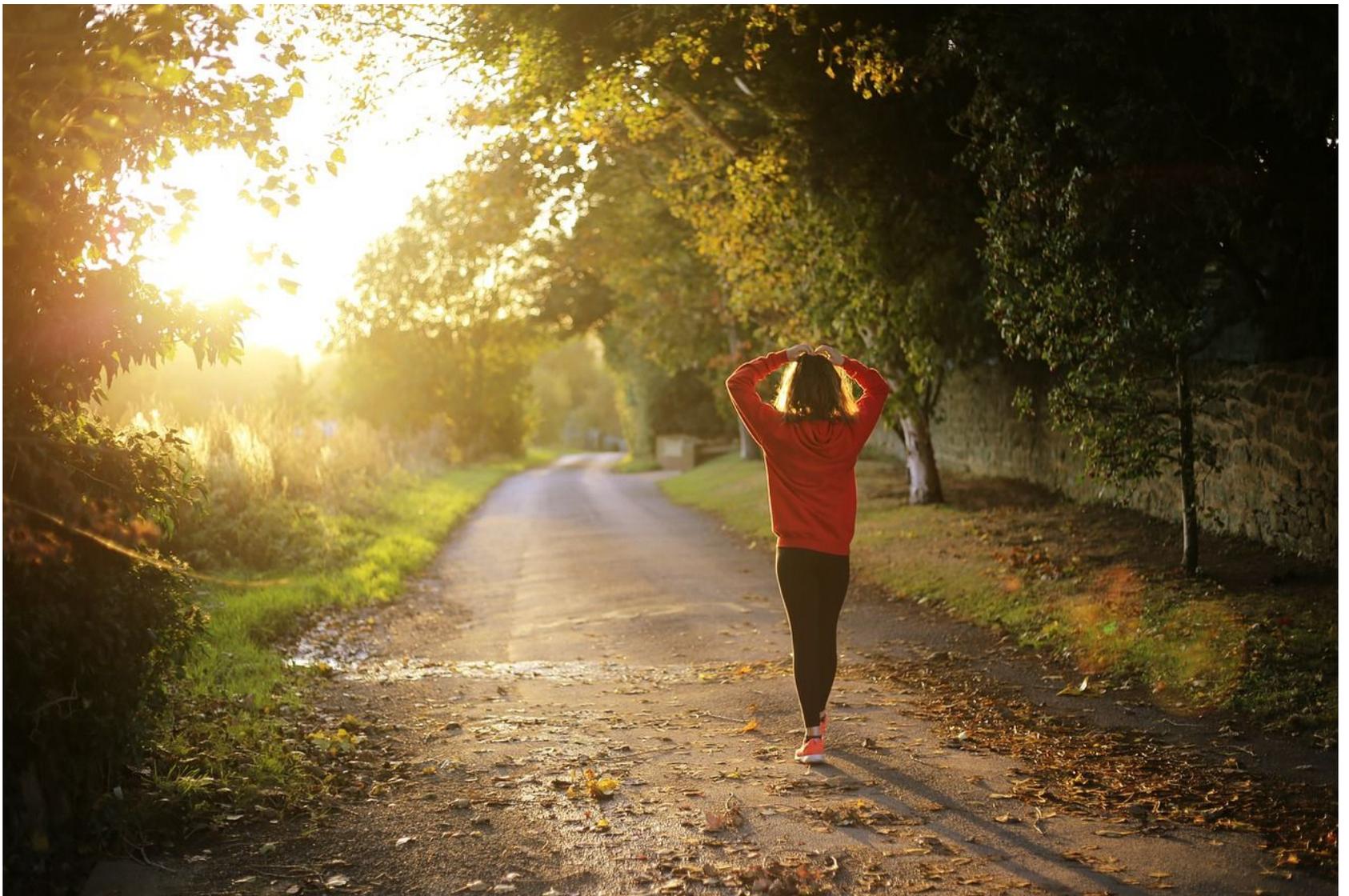
Las patologías cardiovasculares, entre las que se incluyen las enfermedades cerebrovasculares, las enfermedades isquémicas y el infarto agudo de miocardio, son la principal causa de muerte en España. Según datos del Instituto Nacional de Estadística, estas ocasionaron en 2016 el 29,17% de las muertes (119.778 casos), representando la primera causa de muerte entre las mujeres (31,98%) y la segunda entre los

hombres (26,46%).

Las rutinas sedentarias, entendiendo como tal aquellas actividades que provocan un gasto energético bajo (intensidad menor de 1,5 veces del gasto en reposo), son las responsables de estas enfermedades en la mayoría de los países desarrollados.

Se concluye por tanto que el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de muerte más importante en todo el planeta, solo por detrás de la hipertensión arterial, el tabaquismo y la diabetes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es la causa del 6% de los fallecimientos del planeta: 3,2 millones de personas mueren cada año por adoptar un nivel insuficiente de actividad física, estimando que las personas sedentarias tienen entre un 20 y un 30% más de probabilidades de morir en edad temprana que las físicamente activas.



Datos de alarma

La OMS considera como alarmantes estas cifras, pero han ido un poco más lejos: el 25% de cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y el 30% de las cardiopatías isquémicas, también son responsabilidad del sedentarismo.

Se considera que el sedentarismo está alcanzando la entidad de epidemia; la OMS calcula que alrededor del 60% de la población mundial no realiza la actividad física mínima que aseguraría unos mínimos beneficios para la salud.

De los datos obtenidos en los últimos estudios se concluye además que las personas sedentarias suelen fumar y llevar una alimentación desequilibrada, lo que provoca desequilibrio entre las calorías que ingerimos y las que gastamos, facilitando la aparición de enfermedades cardiovasculares como cardiopatía y accidente cerebrovascular (ictus), así como diabetes, osteoartritis y algunos tipos de cáncer.

La Pirámide de Actividad Física

Consiste en cuatro niveles, cada uno representa diversos aspectos del perfil típico de un programa de actividad física.



La Piramide del Ejercicio

Pico de la Pirámide, nivel 4

Incluye actividades sedentarias que deben ser evitadas a toda costa. Permanecer viendo la televisión, sentarse sin realizar ningún tipo de actividad como leer o escuchar música.

Estas actividades no deben prolongarse por más de 30 minutos seguidos.



Nivel naranja

En esta fase de la pirámide realizamos actividades recreativas, que incluyen ejercicios de flexibilidad y tonificación muscular. Desde trabajos de jardinería con carga de peso moderado, hasta Pilates, pasando por tablas de core o sesiones de pesas (fuerza). En esta fase siempre hay que intentar mejorar los resultados de manera continua, incrementando series o pesos.



Nivel verde

El segundo nivel de la pirámide incluye deporte recreativo con naturaleza aeróbica, y sería lo deseable para todas aquellas personas que no tengan como objetivo el entrenamiento intensivo o la competición.

Lo ideal sería mantener la actividad entre 30 y 40 minutos cada día que se practique. Caminar rápido, ciclismo, natación, tenis, baloncesto... son un claro ejemplo de estas actividades, pero siempre practicados a un nivel que no se supere el umbral aeróbico cardiaco (entre el 70 y el 80% de nuestra frecuencia cardiaca máxima).



Nivel azul básico diario

Posiblemente este sea el nivel más importante, ya que representa la esencia de la salud de cualquier persona.

Subir escaleras, caminar a ritmo ligero, realizar labores domésticas rutinarias con movimiento continuo, actividades de relajación (yoga, mindfulness...). Lo ideal sería realizar estos ejercicios durante un total de entre 70 y 150 minutos diarios, con un mínimo de 30 minutos de manera continuada.

