

La clave para evitar que un trabajo sedentario afecte tu salud

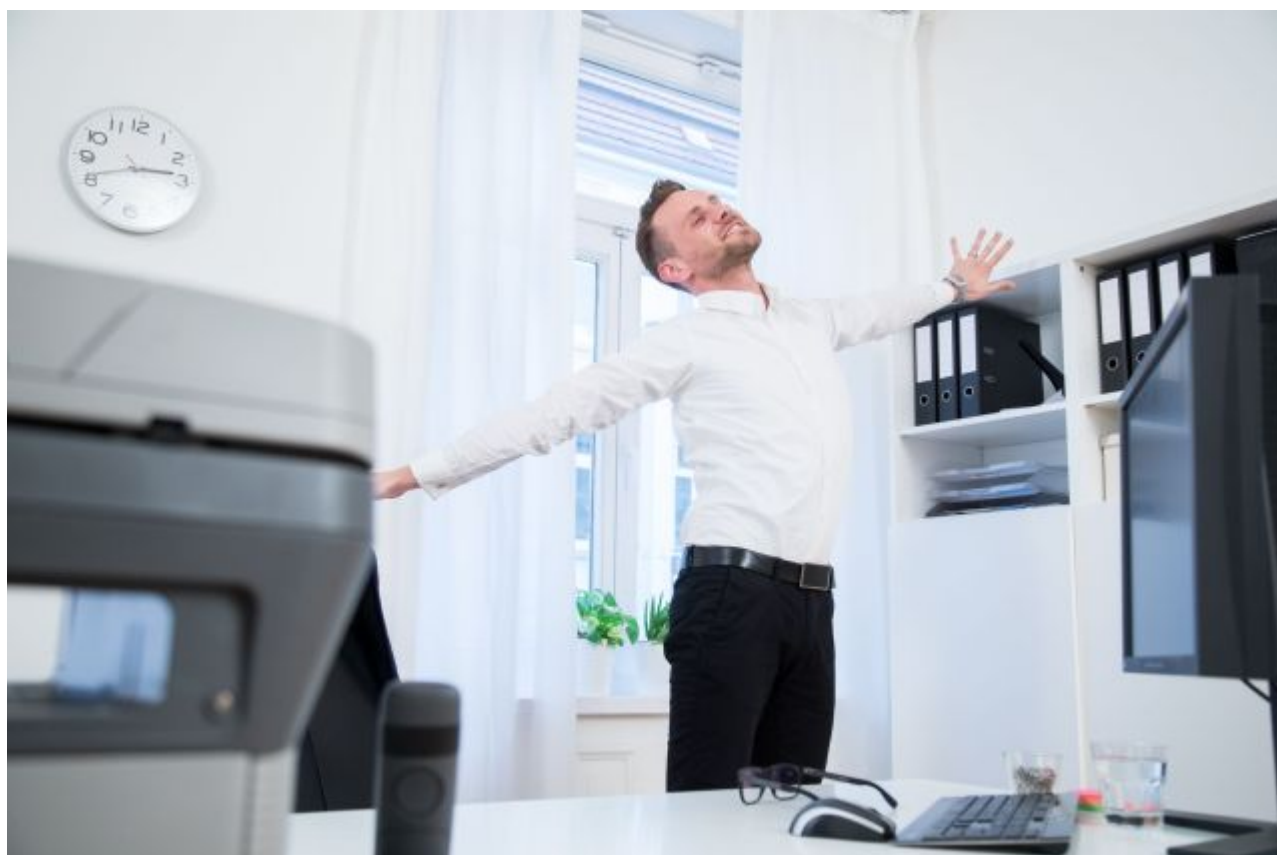
Un reciente estudio advirtió que realizar breves caminatas reduce los niveles de azúcar en sangre y la presión arterial.

Como bien se sabe es que el sedentarismo y la falta de actividad física deterioran la salud y dejan a las personas más propensas al sobrepeso y toda una serie de enfermedades crónicas no transmisibles producto de la falta de movimiento.

Ahora, ¿Qué sucede cuando el sedentarismo es “obligado”? Porque la persona pasa muchas horas de sus días sentada frente a una computadora trabajando. A pesar de que luego haga alguna actividad física, el tiempo de quietud daña de igual modo al organismo.

Para contrarrestar ese efecto negativo, investigadores de la Universidad de Columbia dieron con la estrategia para reducir los efectos nocivos para la salud de estar sentado.

El trabajo Interrumpir la sedestación prolongada para mejorar el riesgo cardiometabólico: Análisis de dosis-respuesta de un ensayo cruzado aleatorizado publicado en la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise* asegura que la solución radica en realizar “una caminata ligera de cinco minutos cada media hora” durante la jornada laboral.



“El tiempo sedentario es omnipresente en los países desarrollados y se asocia con resultados nocivos para la salud. Las pautas de actividad física recomiendan reducciones en el tiempo sedentario, sin embargo, no se han proporcionado pautas cuantitativas que informen con qué frecuencia y cuánto tiempo se debe interrumpir el tiempo sedentario -plantearon los investigadores en la publicación-. El propósito de este estudio fue examinar los efectos agudos de dosis múltiples de una intervención de descanso sedentario sobre los factores de riesgo cardiometabólicos, evaluando simultáneamente la eficacia de las distintas frecuencias y duraciones de los descansos sedentarios”.

Para el trabajo, los científicos pidieron a 11 adultos sanos de mediana edad y mayores que se sentaran en su laboratorio durante ocho horas, lo que representa una jornada laboral estándar, en el transcurso de cinco días separados. En uno de esos días, los participantes se sentaron durante ocho horas completas con sólo breves descansos para ir al baño.

En tanto, los otros días, los autores del estudio probaron una serie de estrategias diferentes para dividir el tiempo que una persona se sienta con una caminata ligera. Por ejemplo, en un día, los participantes caminaron durante un minuto cada media hora. Otro día, caminaron durante cinco minutos cada hora.



“Nuestro objetivo era encontrar la menor cantidad de caminata que uno pudiera hacer para compensar los efectos nocivos para la salud de estar sentado. En particular, medimos los cambios en los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial, dos factores de riesgo importantes para la enfermedad cardíaca”,

explicaron los investigadores.

Así, descubrieron que una caminata ligera de cinco minutos cada media hora era la única estrategia que reducía sustancialmente los niveles de azúcar en la sangre en comparación con estar sentado todo el día. En particular, esta clase de “ejercicio” redujo el pico de azúcar en la sangre, después de comer, en casi un 60 %.

En la misma línea, vieron que la estrategia también redujo la presión arterial entre cuatro y cinco puntos en comparación con estar sentado todo el día. Incluso las caminatas más cortas y menos frecuentes también mejoraron la presión arterial, por ejemplo, una caminata ligera de un minuto cada hora redujo la presión arterial en cinco puntos.



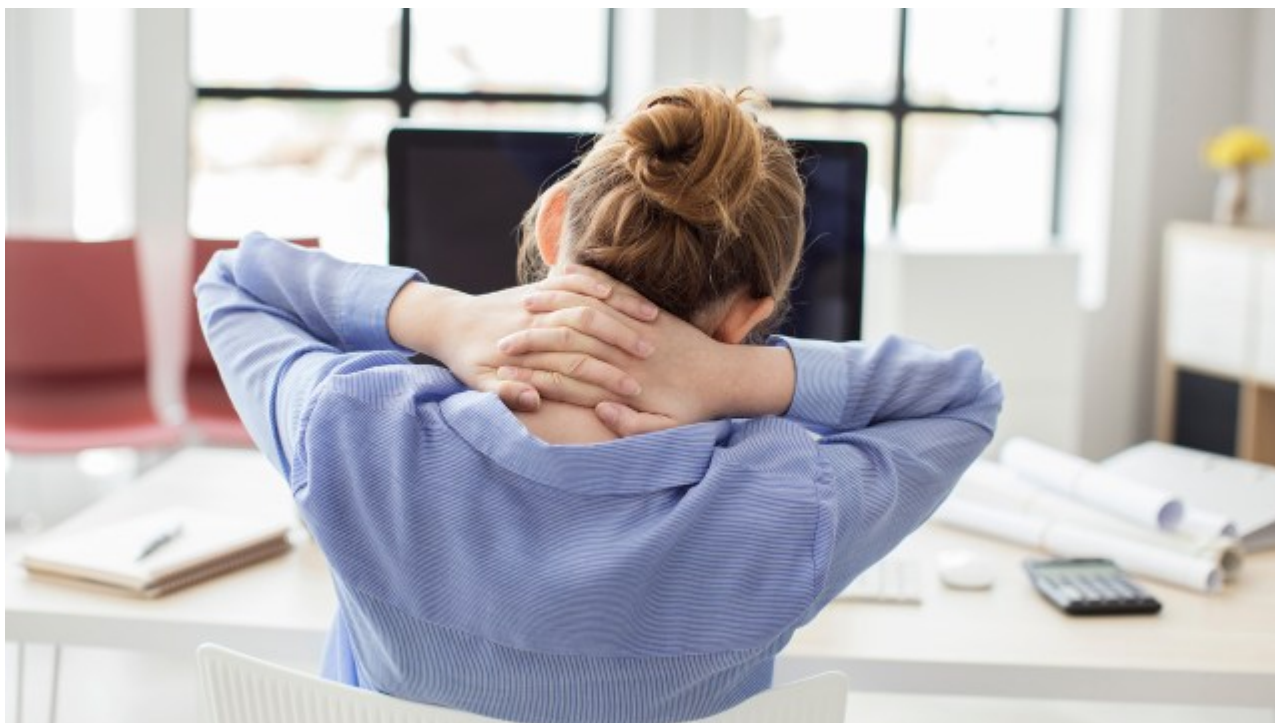
Además de los beneficios para la salud física, también hubo beneficios para la salud mental en los descansos para caminar. Esto, los investigadores lo supieron luego de pedir a los participantes que calificaran su estado mental mediante un cuestionario. “Descubrimos que, en comparación con estar sentado todo el día, una caminata ligera de cinco minutos cada media hora redujo la sensación de fatiga, puso a los participantes de mejor humor y los ayudó a sentirse con más energía”, aseguraron.

La importancia del hallazgo

Las personas que pasan muchas horas de su día sentadas tienden a desarrollar enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedades cardíacas, demencia y varios tipos de cáncer, a tasas mucho más altas que las personas que se mueven durante todo el día.

Según se vio en estudios anteriores, un estilo de vida sedentario también pone a las personas en un riesgo mucho mayor

de muerte prematura. “Y es posible que hacer ejercicio todos los días no revierta los efectos nocivos para la salud de estar sentado”, insistieron los investigadores.



Keith Diaz es profesor asociado de Medicina del Comportamiento en la Universidad de Columbia, y uno de los autores del trabajo, y sostuvo: “Debido a los avances tecnológicos, la cantidad de tiempo que los adultos de países industrializados como los EEUU pasan sentados ha ido en constante aumento durante décadas. Muchos adultos ahora pasan la mayor parte del día sentados”.

Además, resaltó que este problema empeoró desde el comienzo de la pandemia de Covid-19. “Con la migración a un trabajo más remoto, las personas están menos dispuestas a aventurarse fuera de casa en estos días. Por lo tanto, está claro que se necesitan estrategias para combatir un creciente problema de salud pública del siglo XXI”, señaló.

Las pautas actuales recomiendan que los adultos deben “sentarse menos y moverse más”. Pero estas recomendaciones no brindan consejos o estrategias específicas sobre la frecuencia y el tiempo que debe incluir ese movimiento.



“Nuestro trabajo proporciona una estrategia simple y asequible - destacó Diaz-. Si tiene un trabajo o un estilo de vida en el que tiene que estar sentado durante períodos prolongados, este cambio de comportamiento podría reducir los riesgos para la salud por estar sentado”.

Y agregó: “Si bien puede parecer contradictorio, nuestro trabajo mostró que tomar descansos regulares para caminar puede ayudar a los trabajadores a ser más productivos que trabajar sin parar”.

Con el objetivo de ayudar a las personas que tienen trabajos como conducir camiones, medios de transporte o taxis, en los que simplemente no pueden caminar cada media hora, ahora los investigadores están probando más de 25 estrategias diferentes para compensar los daños a la salud de permanecer sentado durante mucho tiempo.

“Encontrar estrategias alternativas que produzcan resultados comparables puede brindar al público varias opciones diferentes y, en última instancia, permitir que las personas elijan la estrategia que mejor se adapte a ellos y a su estilo de vida”, concluyeron.

Con información de [Infobae](#)