

Riesgos de pasar demasiado tiempo sentados y cómo reparar el daño a la salud

Un paseo corto cada media hora puede ayudar a reparar los daños a la salud que causa el estar sentado por periodos prolongados, según un [nuevo estudio](#).

Cada vez hay más evidencia que sugiere que estar sentado durante largos períodos de tiempo, un hecho de la vida ineludible para muchos trabajadores, es peligroso para la salud incluso para aquellos que hacen ejercicio regularmente.

En el estudio, los voluntarios que se levantaron y caminaron durante cinco minutos cada media hora tuvieron un nivel de glucosa en la sangre y una presión arterial más bajos que los que permanecieron sentados. Los investigadores también descubrieron que caminar durante un minuto cada hora ayudó con la presión arterial, pero no con el azúcar en la sangre, según el estudio publicado en la revista arbitrada [Medicine & Science in Sports & Exercise](#).

“Si tiene un trabajo que requiere que esté sentado la mayor parte del día o tiene un estilo de vida en gran parte sedentario, esta es una estrategia que podría mejorar su salud y compensar los daños a la salud que ocasiona el estar sentado”, afirmó el principal autor del estudio, Keith Diaz, un profesor asociado de medicina conductual en el Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia.

No está claro por qué estar sentado durante períodos prolongados sin interrupciones es malo para la salud, pero Díaz sospecha que al menos parte de la explicación es que mientras estamos sentados, no usamos los músculos de las piernas.

“Los músculos sirven como reguladores importantes de los niveles de glucosa en la sangre”, dijo. “Si no los usamos, nuestro cuerpo no funciona bien”.

Cuando se trata de la presión arterial, moverse ayuda a mejorar la circulación, dijo Díaz. “Cuando estás sentado, la sangre se acumula en las piernas”, agregó. “Cuando activa regularmente los músculos de las piernas, ayuda a restaurar el flujo sanguíneo regular”.

‘Bocadillos de actividad’ cada 30 minutos

Para buscar la mejor manera de combatir los efectos nocivos de estar sentado, Díaz y su equipo probaron cuatro 'bocadillos de actividad' diferentes en 11 voluntarios: un minuto de caminata después de cada 30 minutos de estar sentado, un minuto después de 60 minutos de estar sentado, cinco minutos después de 30 minutos de estar sentado y cinco minutos después de 60 minutos de estar sentado. Los efectos de cada una de esas estrategias se compararon con los de sentarse sin descansos.

Cada uno de los 11 voluntarios adultos llegó al laboratorio de los investigadores donde estuvieron sentados en una silla ergonómica durante ocho horas, levantándose solo para ir al baño y tomar cualquier refrigerio indicado. Los 11 repasaron cada una de las estrategias, una a la vez, así como un período de ocho horas en el que solo se levantaron para ir al baño.

La presión arterial y el azúcar en la sangre se midieron durante cada fase del estudio. La estrategia que mejor funcionó fue cinco minutos de caminata por cada 30 minutos de estar sentado. Esta estrategia también tuvo un efecto dramático en la forma en que los cuerpos de los voluntarios respondieron a las comidas copiosas, produciendo una reducción del 58 % en los picos de presión arterial en comparación con estar sentado todo el día.

Todas las estrategias para caminar dieron como resultado una reducción significativa de 4 a 5 puntos de presión arterial, en comparación con estar sentado las ocho horas. Cada tipo de refrigerio de actividad, excepto caminar un minuto cada hora, también condujo a una disminución significativa de la fatiga y mejoras en el estado de ánimo.

El estudio demuestra que caminar ayuda, dijo Díaz, aunque sospecha que algunos gerentes podrían desaprobarlo.

"El próximo gran paso para nosotros es cambiar la cultura del lugar de trabajo", afirmó.

Cómo tomar un descanso para caminar en el trabajo

"Puede caminar hasta el escritorio de un compañero de trabajo en lugar de enviar un correo electrónico", sugirió. "Si estás hablando por teléfono, podrías estar caminando. Podrías llevar una botella de agua más pequeña al trabajo, así que tienes que levantarte para volver a llenarla".

Si bien las estrategias sugeridas en el nuevo estudio no reemplazan el ejercicio regular, pueden ayudar con los daños de estar sentado por mucho tiempo, dijo el Dr. Ron Blankstein, cardiólogo preventivo en el Hospital Brigham and Women's y

profesor de medicina en la Harvard Medical Escuela.

“Sabemos que hay mucho daño en sentarse”, dijo. “Cuando lo haces sin descansos, tu presión arterial sube y hay elevaciones en el azúcar en la sangre”.

¿Los escritorios de pie ayudan?

Si bien los escritorios de pie se han convertido en algo importante, Díaz no los recomienda.

“La ciencia sobre los escritorios de pie todavía es mixta en gran medida”, agregó. “Y hay alguna evidencia de que podrían ser potencialmente dañinos para la espalda y los vasos sanguíneos de las piernas”.

Blankstein señaló que “estar en una posición todo el día, ya sea de pie o sentado, no es bueno”.

Los hallazgos del nuevo estudio tienen sentido, dijo la Dra. Doris Chan, cardióloga general e intervencionista de NYU Langone Health.

“Estoy muy feliz de que esto haya salido”, dijo. “Podría ser el comienzo de algo revolucionario. Solo necesitamos estudios más grandes con más personas. Pero esto es como una semilla que ha sido plantada. Abre las puertas a todo tipo de otras investigaciones”.

Levantarse y caminar cada media hora podría tener otros beneficios, como aflojar las articulaciones que se han endurecido después de largos períodos de estar sentado, dijo Chan.

“Espero que los empleadores lean sobre este estudio y se tomen en serio que deberían permitir que sus empleados tomen descansos para estirarse y moverse”, dijo. “Incluso podría mejorar el flujo de trabajo”.

NBC News