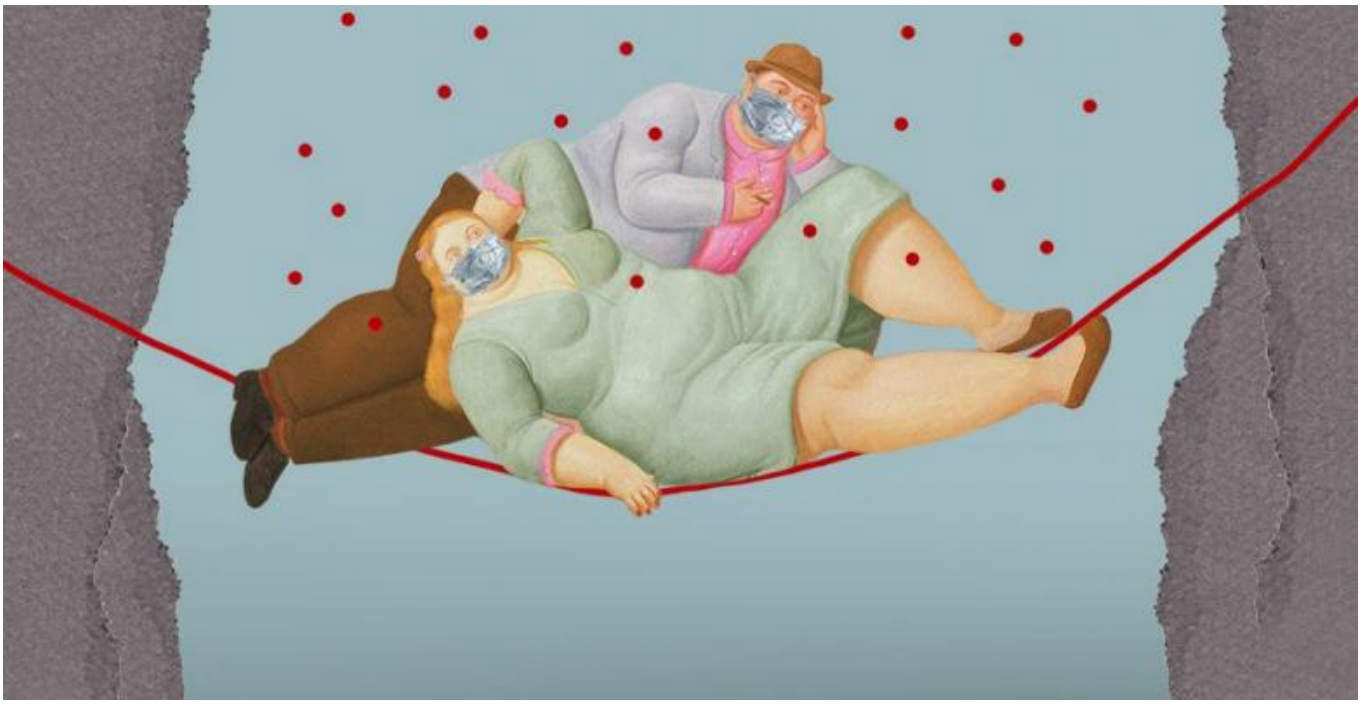
Aumento del sedentarismo, entre los efectos colaterales del aislamiento social

Por: ACN
09/07/2020



Entre los efectos colaterales de las medidas de aislamiento social implementadas para contener el avance de la COVID-19 se encuentra el aumento del sedentarismo, que puede contribuir al deterioro de la salud cardiovascular, incluso durante cortos lapsos de tiempo.

Según publicó hoy INFOMED, la Red de Salud de Cuba, los ancianos y quienes padecen enfermedades crónicas tienden a ser los más afectados, fue la advertencia que efectuaron investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de São Paulo (FM-USP), en Brasil, en un artículo de revisión divulgado en el American Journal of Physiology.

De acuerdo con los autores, el llamamiento que han realizado gobernantes y profesionales de la salud para que la gente "se quede en casa" es válido en la actual coyuntura, sin lugar a dudas, pero debe estar acompañado de una segunda recomendación: "no se queden quietos".

Una persona debe hacer al menos 150 minutos de actividad física entre moderada e intensa semanalmente para que se la pueda considerar activa, según las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de las sociedades médicas.

Entonces, debido a la limitación del uso de gimnasios y centros deportivos, la actividad física realizada en el ambiente domiciliario surge como una alternativa interesante, afirma Tiago Peçanha, becario posdoctoral de la FAPESP y primer autor del artículo, en el cual aparecen reunidas evidencias científicas relacionadas con el impacto de los cortos lapsos de tiempo de inactividad física sobre el sistema cardiovascular.

Algunos de los estudios evaluados demostraron que mantener a una persona en la cama durante 24 horas puede inducir la atrofia cardíaca y el estrechamiento significativo del calibre de los vasos sanguíneos en un período que varió entre una y cuatro semanas, por ejemplo.

Peçanha remarca que se trata de un modelo agresivo, que no representa lo que sucede durante la cuarentena, pero existen otros experimentos informados en el artículo que son bastante representativos, dice el investigador.

En uno de ellos, se indujo a voluntarios a reducir de 10 mil a menos de 5 mil la cantidad de pasos diarios durante una semana. Al final de ese lapso de tiempo, se notó una reducción del diámetro de la arteria braquial, una pérdida de la elasticidad de los vasos sanguíneos y daños en el endotelio vascular.

Y se mencionan también experimentos en los cuales los voluntarios se mantuvieron sentados continuamente durante períodos que variaban entre tres y seis horas. El tiempo de inactividad fue suficiente como para promover alteraciones vasculares y una elevación en los marcadores de inflamación y en el índice glucémico posterior a la alimentación.

Y si los individuos sanos pueden experimentar perjuicios, el impacto del sedentarismo prolongado tiende a ser nefasto en las personas que padecen enfermedades cardiovasculares y otras condiciones crónicas de salud, tales como diabetes, hipertensión, obesidad y cáncer.

En el caso de los ancianos, puede también agravar la pérdida generalizada de masa muscular –un cuadro conocido como sarcopenia– y aumentar el riesgo de sufrir caídas, fracturas y otros traumatismos físicos, publicó INFOMED tomando como fuente a American Journal of Physiology.