Definen los peligros de permanecer sentado demasiado tiempo

02/06/2015



¿Está usted sentado en este momento? De ser así, probablemente debería ponerse de pie antes de leer eso.

En la primera advertencia de su tipo, expertos británicos están recomendando a trabajadores de oficina estar de pie al menos dos horas al día, una advertencia contra los peligros de estar sentado por tiempo prolongado.

Los lineamientos fueron desarrollados por un grupo de expertos invitados por la agencia federal Public Health England y un grupo de especialistas, y fueron publicados en internet el lunes en la British Journal of Sports Medicine (Revista Británica de Medicina del Deporte).

Los especialistas recomendaron a la gente comenzar con dos horas estando de pie o de actividad ligera, agregando que con el tiempo deberían duplicar eso.

En años recientes, los peligros de estar sentado demasiado tiempo han sido comparados con los del tabaquismo, habiendo investigación que indica que la gente que pasa la mayor parte de sus días sentada tiene mayor probabilidad de padecer obesidad, problemas cardiacos, cáncer e incluso de morir de manera prematura.

Ni siquiera el ejercicio regular parece ayudar.

"Incluso si cumple uno lineamientos de actividad física, no se pueden evitar los riesgos de estar sentado demasiado tiempo", dijo Gavin Bradley, director del grupo de campaña Get Britain Standing, uno de los autores de las nuevas directrices. Bradley, quien habló durante una entrevista telefónica mientras caminaba, dijo que funcionarios calculan que el británico común permanece sentado más de la mitad de sus horas laborales. Su grupo está expandiendo su campaña a otros países, incluido Estados Unidos, y promueve que más gente tenga acceso a escritorios que les permitan estar de pie.

Según los lineamientos, la gente que está más tiempo sentada tiene más del doble de probabilidades de desarrollar diabetes Tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, un 13% más de riesgo de cáncer y un 17% más de muerte prematura, en comparación con quienes pasan menos tiempo sentados.

Jenny Nissler, una fisioterapeuta ocupacional y vocera de la Sociedad Colegiada de Fisioterapeutas de Gran Bretaña, dijo que la gente que permanece sentada por períodos prolongados podría ser más propensa a rigidez articular y dolor de espalda.

"Las compañías deberían considerar la cultura de tomar descansos regulares y pensar respecto a si las reuniones podrían realizarse estando de pie o caminando", señaló.

Bradley, quien toma todas sus llamadas telefónicas de pie, dice que reducir el tiempo en que la gente está sentada podría tener enormes beneficios, ya que más de 95% de los adultos en naciones desarrolladas son clasificados como inactivos.