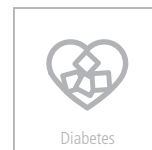




EL SEDENTARISMO





Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud y ha implantado un modelo de empresa saludable que respeta las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

El Plan de Salud Cardiovascular es uno de los proyectos que se inscriben dentro del modelo de empresa saludable y contempla estos seis factores de riesgo: dislipemias, sedentarismo, obesidad, diabetes, hipertensión arterial y tabaquismo. El objetivo de Unión de Mutuas es identificar los factores de riesgo para, posteriormente, reducirlos al mínimo incentivando los hábitos y estilos de vida saludables.

SEDENTARISMO

El Diccionario de la Real Academia Española define sedentarismo como la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico como la falta de actividad física, y es esta falta de ejercicio la que se considera hoy en día como uno de los principales factores de riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. De hecho, se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular y, por esta razón, se ha señalado como factor de riesgo; un riesgo que es modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico habitual interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce, entre otros, su riesgo cardiovascular.



CONCEPTOS que *debemos conocer*



Una persona SEDENTARIA tiende a



> sobrepeso



> fumar habitualmente



> alimentación desequilibrada

El sedentarismo, además de provocar por sí mismo daño, contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como pueden ser la obesidad, la hipertensión o el colesterol. Una persona sedentaria tiende a tener sobrepeso, suele habitualmente ser fumadora y es también habitual que tenga una alimentación desequilibrada. Por el contrario, está demostrado que una vida activa y el ejercicio físico habitual colaboran tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de presión arterial y colesterol total, entre otros.

EL SEDENTARISMO SOLO SE COMBATE CON ACTIVIDAD FÍSICA

La clave está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte. En el caso de adultos sedentarios que llevan mucho tiempo sin hacer ningún tipo de ejercicio es conveniente que consulten a su médico: tan peligroso es para la salud no hacer nada de deporte como, en esa situación, lanzarse a un ejercicio exhaustivo y desmedido sin el control y la información adecuada, tanto en cantidad como en calidad.



Todo lo anteriormente comentado está corroborado por estudios científicos como el realizado por la Unidad de Epidemiología de la Universidad de Cambridge, que analizó durante 12 años datos de altura, peso, circunferencia de cintura y niveles de actividad física de 334.161 hombres y mujeres europeos, con la finalidad de medir la relación entre sedentarismo, muerte prematura y obesidad. De sus resultados se concluye que la falta de actividad física había provocado el doble de muertes que la obesidad. El mayor riesgo de una muerte temprana estaba en las personas clasificadas como inactivas, y fue consistente, sin importar si su peso era normal o presentaban obesidad.

Pero no todo fueron malas noticias, también se observó que basta una pequeña cantidad de actividad física diaria para cambiar las cosas, de tal forma que caminar unos 20 minutos al día puede ser suficiente para reducir el riesgo de muerte temprana hasta en un 30%.

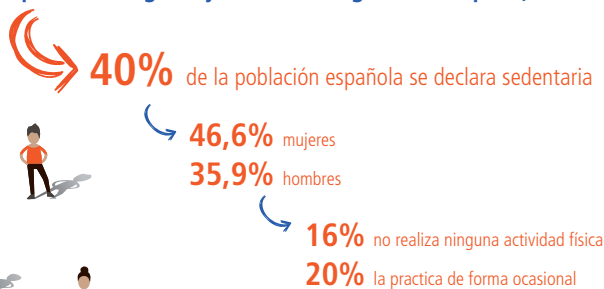
Los mismos autores, en una extensión del anterior trabajo concluyen que, cada año, la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa; el sedentarismo se vincula con 676.000 muertes; por tanto, hay trabajo a realizar.

En nuestro país se está llevando a cabo el estudio ANIBES (Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España), presentado a la sociedad científica el 17 de diciembre de 2014 y del que solo se conocen resultados preliminares. En él se constata que aunque la ingesta de calorías ha ido cayendo con los años (ha pasado de las 3.008 calorías en 1964 a las 1.820 en 2013) el sobrepeso ha ido en aumento, y la explicación está en el otro lado de la balanza, el ejercicio. Según el estudio, un 40% de la población española se declara sedentaria (46,6% de las mujeres y 35,9% de los hombres); de ella, alrededor del 16% admite que no realiza ninguna actividad física, y el 20% afirma que solo la practica de forma ocasional.

La conclusión ha sido rotunda: **“el sedentarismo es más culpable de la obesidad de los españoles que la dieta”.**



Estudio ANIBES (Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España)



Por todo lo anterior, el mensaje, y para todo el mundo, es muy simple: **un poco de actividad física al día puede producir beneficios importantes en la salud de todas las personas que ahora son inactivas**, y aunque se ha evidenciado que bastan 20 minutos, debemos aspirar a más, incorporando la actividad física a nuestra rutina.



... Y EN LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA, ¿QUÉ?

Los niños de hoy en día tienen peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio que los de generaciones anteriores. Su actividad física, en muchos casos, se suele reducir a las horas que imparten en las escuelas, al tiempo que ordenador, videojuegos y televisión se convierten en sus principales vías de distracción y disfrute. **Educación a los más pequeños en la necesidad de tener una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre es el único método para ayudarles a convertirse en adultos sanos.** Sin olvidar, además, que esa prevención colaboraría en la mejora de las cifras de colesterol y sobrepeso de los más pequeños.

liderado, entre otros, por investigadores de la Universidad de Zaragoza, revela la relación entre ese hábito y el mayor riesgo de desarrollar hipertensión en niños. El estudio analiza datos recogidos durante dos años en 5.221 niños de 8 países europeos (España, Alemania, Hungría, Italia, Chipre, Estonia, Suecia y Bélgica), cuya edad inicial fue de 2 a 10 años. Los resultados muestran que los niños que se mantienen sedentarios más de dos horas al día (delante de la TV, ordenador y/o videoconsola), presentan un riesgo un 30% mayor de desarrollar hipertensión. La cifra es preocupante, ya que las conductas sedentarias, si se convierten en habituales en la infancia, se consolidan en la edad adulta.

Desde hace años, múltiples trabajos científicos han relacionado el hecho de ver televisión con el sedentarismo y la obesidad en jóvenes. Un estudio internacional,

Para luchar contra esta condición, los expertos recomiendan que **los jóvenes realicen actividad física durante más de 60 minutos al día, y aconsejan que las actividades sedentarias ocupen siempre menos de dos horas diarias** (excluyendo el horario y actividad escolar).

Unión de Mutuas, mutua colaboradora con la Seguridad Social n.º 267, es una entidad sin ánimo de lucro, que colabora en la gestión de la Seguridad Social conforme a lo establecido en la legislación vigente, prestando sus servicios a sus empresas asociadas, trabajadores por cuenta propia adheridos y trabajadores por cuenta ajena protegidos.

Es una mutua de referencia por su calidad asistencial y alto grado de satisfacción de sus grupos de interés y prueba de ello son los hitos conseguidos en el camino de Unión de Mutuas hacia la excelencia.

información
www.uniondemutuas.es



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

