



EL SEDENTARISME



UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



Dislipèmies



Sedentarisme



Obesitat



Diabetis



Hipertensió arterial



Tabaquisme

EMPRESA
UNIÓN de MUTUAS
SALUDABLE





Unión de Mutuas aposta per la promoció i protecció de la salut i ha implantat el model d'empresa saludable que respecta les indicacions de l'Organització Mundial de la Salut.

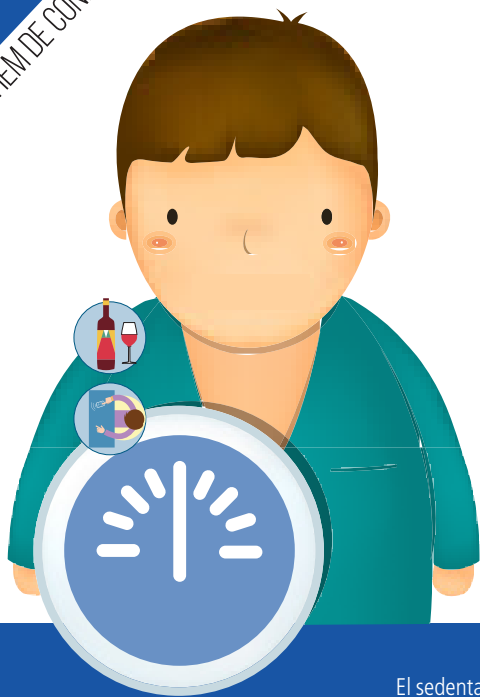
El Pla de Salut Cardiovascular és un dels projectes que s'inscriuen dins del concepte d'empresa saludable i contempla estos sis factors de risc: dislipèmias, sedentarisme, obesitat, diabetis, hipertensió arterial i tabaquisme. L'objectiu d'Unión de Mutuas és identificar els factors de risc per, posteriorment, reduir-los al mínim incentivant els hàbits i estils de vida saludables.



SEDENTARISME

El Diccionari de la Reial Acadèmia Espanyola definix sedentarisme com l'actitud del subjecte que porta una vida sedentària. En l'actualitat, el terme està associat al sedentarisme físic com la falta d'activitat física, i és aquesta falta d'exercici la que es considera hui en dia com un dels principals factors de risc de desenvolupar una malaltia cardiovascular. De fet, s'ha establert una relació directa entre l'estil de vida sedentari i la mortalitat cardiovascular i, per aquesta raó, s'ha assenyalat com a factor de risc; un risc que és modificable, la qual cosa significa que l'adopció d'un estil de vida que incloga la pràctica d'exercici físic habitual intervé en la millora de la salut de la persona sedentària i redueix, entre altres, el seu risc cardiovascular.

CONCEPTES que *hem de conèixer*



Una persona **SEDENTÀRIA** tendeix al



> sobrepès



> fumar habitualment



> alimentació desequilibrada

El sedentarisme, a més de provocar per si mateix dany, contribueix a accentuar els efectes d'altres factors de risc com poden ser l'obesitat, la hipertensió o el colesterol. Una persona sedentària tendeix a tindre sobrepès, habitualment sol ser fumadora i és també habitual que tinga una alimentació desequilibrada. Per contra, està demostrat que una vida activa i l'exercici físic habitual col·laboren tant en el manteniment del pes com en el control de les xifres de tensió arterial i colesterol total, entre d'altres.

EL SEDENTARISME SOLAMENT ES COMBAT AMB ACTIVITAT FÍSICA

La clau és modificar els hàbits sedentaris de vida i oci i transformar-los de manera que s'incrementi el nostre nivell d'activitat física i esport. En el cas d'adults sedentaris que porten molt de temps sense fer cap exercici és convenient que consulten al seu metge: tan perillós és per a la salut no fer gens d'esport com, en aquesta situació, llançar-se a un exercici exhaustiu i desmesurat sense el control i la informació adequada, tant en quantitat com en qualitat.



Tot el que s'ha comentat anteriorment està corroborat per estudis científics com el realitzat per la Unitat d'Epidemiologia de la Universitat de Cambridge, que va analitzar durant 12 anys dades d'estatura, pes, circumferència de cintura i nivells d'activitat física de 334.161 hòmens i dones europeus, amb la finalitat de mesurar la relació entre sedentarisme, mort prematura i obesitat. Dels seus resultats es conclou que la falta d'activitat física havia provocat el doble de morts que l'obesitat. El major risc d'una mort prematura estava en les persones classificades com a inactives, i va ser consistent, sense importar si el seu pes era normal o presentaven obesitat.

Però no tot van ser males notícies, també es va observar que **hi ha prou amb una xicoteta quantitat d'activitat física diària per canviar les coses, de tal forma que caminar uns 20 minuts al dia pot ser suficient per reduir el risc de mort prematura fins en un 30 %.**

Els mateixos autors, en una extensió de l'anterior treball conclouen que, cada any, l'obesitat es relaciona amb unes 337.000 dels 9,2 milions de morts que es produeixen a Europa; el sedentarisme es vincula amb 676.000 morts; per tant, hi ha treball a realitzar.

Al nostre país s'està duent a terme l'estudi ANIBES (Antropometria, Ingesta i Balanç Energètic a Espanya), presentat a la societat científica el 17 de desembre de 2014 i del qual solament es coneixen resultats preliminars. En ell es constata que encara que la ingesta de calories s'ha anat reduint amb els anys (ha passat de les 3.008 calories en 1964 a les 1.820 en 2013) el sobrepès ha anat en augment, i l'explicació està en l'altre costat de la balança, l'exercici. Segons l'estudi, un 40 % de la població espanyola es declara sedentària (el 46,6 % de les dones i el 35,9 % dels hòmens); d'ella, al voltant del 16 % admet que no realitza cap activitat física, i el 20 % afirma que solament la practica de forma ocasional.

La conclusió ha sigut rotunda: **"el sedentarisme és més culpable de l'obesitat de la població espanyola que la dieta"**.



Estudi ANIBES (Antropometria, Ingesta i Balanç Energètic a Espanya)

EI 40 % de la població espanyola es declara sedentària

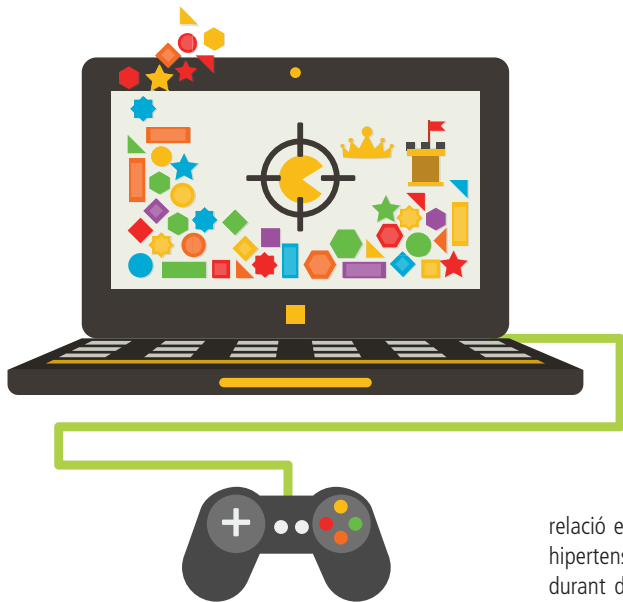
EI 46,6 % de les dones

EI 35,9 % dels hòmens

EI 16 % no realitza cap activitat física

EI 20 % la practica de forma ocasional

Per tot l'anterior, el missatge per a tots és molt simple: **un poc d'activitat física al dia pot produir beneficis importants en la salut de totes les persones que ara són inactives**, i encara que s'ha evidenciat que hi ha prou amb 20 minuts, hem d'aspirar a més, incorporant l'activitat física a la nostra rutina.



... I EN ELS MÉS MENUTS DE LA CASA, QUÈ?

Els xiquets de hui en dia tenen pitjors hàbits d'alimentació, exercici físic i oci que els de generacions anteriors. La seua activitat física, en molts casos, es sol reduir a les hores que s'imparteixen a les escoles, mentre que l'ordinador, els videojocs i la televisió es convertixen en les seues principals vies de distracció i oci. **Educar als més menuts en la necessitat de tindre una vida activa, amb exercici moderat i activitats a l'aire lliure, és l'únic mètode per a ajudar-los a convertir-se en adults sans.** Sense oblidar que, a més, eixa prevenció col·laboraria en la millora de les xifres de colesterol i sobrepès dels més menuts.

Des de fa anys, múltiples treballs científics han relacionat el fet de veure la televisió amb el sedentarisme i l'obesitat en joves. Un estudi internacional, liderat, entre d'altres, per investigadors de la Universitat de Saragossa, revela la

relació entre aquest hàbit i el major risc de desenvolupar hipertensió en xiquets. L'estudi analitza dades recollides durant dos anys en 5.221 xiquets de 8 països europeus (Espanya, Alemanya, Hongria, Itàlia, Xipre, Estònia, Suècia i Bèlgica), l'edat inicial dels quals va ser de 2 a 10 anys. Els resultats mostren que els xiquets que es mantenen sedentaris més de dues hores al dia (davant de la TV, ordinador i/o videoconsola), presenten un risc un 30 % major de desenvolupar hipertensió. La xifra és preocupant, ja que les conductes sedentàries, si es convertixen en habituals en la infància, es consoliden en l'edat adulta.

Per lluitar contra aquesta condició, els experts recomanen que **els joves realitzen activitat física durant més de 60 minuts al dia, i aconsellen que les activitats sedentàries ocupen sempre menys de dues hores diàries** (excloent l'horari i activitat escolar).

Unión de Mutuas, mútua col·laboradora amb la Seguretat Social n.º 267, és una entitat sense ànim de lucre que col·labora en la gestió de la Seguretat Social conforme a l'establert en la legislació vigent, prestant els seus servicis a les seues empreses associades, treballadors per compte propi adherits i treballadors per compte aliè protegits.

És una mútua de referència per la seua qualitat assistencial i alt grau de satisfacció dels seus grups d'interès i prova d'això són les fites aconseguides en el camí d'Unión de Mutuas cap a l'excel·lència.

iinformació
www.uniondemutuas.es



Línia assistencial 24 h
900 100 692
Accedeix des del teu mòbil

