

## ¿Cómo prevenir el sedentarismo?

Año 5 / Edición XIX / Caleta Olivia / 24-06-2020 / ISSN 2422-7226

**El sedentarismo sólo se combate con actividad física. No se trata de convertirse en un atleta de competición. 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.**

***Por: Dr. Daniel Mautor – Mat Prof: 285***

La inactividad

física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardíaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión y enfermedades respiratorias.

### ¿Cómo se previene el sedentarismo?

Al igual que

otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce su riesgo cardiovascular. En este sentido, hay un aspecto fundamental que es la prevención en la infancia.

Los niños de hoy

en día tienen peores hábitos de alimentación, ejercicio físico y ocio. La práctica deportiva se suele reducir a las horas que imparten en las escuelas al tiempo que la computadora, los videojuegos y la televisión se convierten en sus principales vías de esparcimiento. Educar 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 ayudarlos 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.

El sedentarismo

sólo se combate con actividad física. No se trata de convertirse en un atleta de competición. 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 los 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 una práctica o ejercicio exhaustivo y desmedido de forma aislada.

### **Relación con otros factores**

El sedentarismo,

además de provocar por sí mismo un importante daño a nuestro sistema cardiovascular, contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión o el colesterol. Una persona sedentaria tiende a tener sobrepeso, suele fumar y es habitual que tenga una alimentación desequilibrada.

Por el

contrario, está demostrado que la actividad física y el ejercicio colabora tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de tensión arterial y colesterol.

Se hace

imperante poner atención en las conductas alimentarias de la familia, disminuir la ingesta de hidratos de carbono, por más rápidos de preparar y gustosos que sean para los niños y adolescentes. Promover la actividad física, reemplazar las largas horas frente a consolas o computadoras e incentivar el juego al aire

libre.

Combatir al sedentarismo es problema de todos y promover la actividad física un deber de cada familia, y por supuesto de las políticas sociales que nos rigen. A no esperar sentados comiendo por un cambio, hagámoslo caminando.



### **Dr. Daniel Mautor - Mat Prof: 285**

Docente e investigador universitario. Director de Laboratorio de Medicina Regenerativa del Grupo Prolosalud. Licenciado en Hemoterapia, realizó un Doctorado en University of Cambridge; Master en Medicina Transfuncional y Terapia Celular Biomédica; Máster en Medicina Regenerativa y Células Madres. Diplomado en Hematología, Salud Pública, Medicina Transfuncional.

**Observador  
Central**  
*Periodismo responsable*

*Sobre el autor - Especial Observador Central*