Sentarse 11 o más horas al día casi duplica el riesgo de muerte

MADRID, EUROPA PRESS

Los adultos que permanecen sentados hasta 11 o más horas al día tienen un 40 por ciento más de riesgo de morir en los tres años siguientes que aquellos que están sentados menos de cuatro horas diarias, incluso teniendo en cuenta la actividad física, el peso y el estado de salud del individuo, según un estudio de la University of Sydney (Australia), publicado en 'Archives of Internal Medicine'.

Según el líder de este trabajo, Hidde van der Ploeg, investigador de la University of Sydney's School of Public Health, "este trabajo tiene importantes implicaciones en salud pública". "Aunque el paseo de la mañana o el gimnasio son necesarios, también es importante evitar estar sentado mucho tiempo", advierte.

"Nuestros resultados sugiere que el tiempo que la gente permanece sentada en el hogar, el trabajo y en los atascos de tráfico debería reducirse y cambiarse por estar de pie o caminar con mayor frecuencia", apunta el autor de este estudio, realizado sobre más de 200.000 personas.

No obstante, sus resultados recuerdan también que la actividad física continúa siendo beneficiosa, pues las personas de vida sedentaria que más tiempo pasan sentadas tienen el doble de riesgo de morir en tres años que los sujetos más activos que se sientan menos. Entre el grupo de personas más sedentarias, aquellos que se sientan más tienen un tercio más de opciones de fallecer que quienes se sientan menos.

La media de los adultos pasan el 90 por ciento de su tiempo libre sentados y menos de la mitad cumple las recomendaciones de ejercicio físico de la

Organización Mundial de la Salud (OMS). Según el editorial que acompaña esta investigación en la

'Archives of Internal Medicine', hay suficientes evidencias para pedir a los médicos que prescriban "reducir el tiempo que los pacientes permanecen sentados".