



Caminar 2 minutos cada hora puede alargar la vida

Un estudio revela que pequeños momentos de actividad durante el día, pueden alargar la vida y disminuir los efectos negativos de permanecer mucho tiempo sentado.

Es de sobra conocido que permanecer durante mucho tiempo sentado sin cambiar de postura, incrementa el riesgo de patologías crónicas como diabetes, cardiopatía, problemas osteoarticulares , etc.



Un estudio publicado recientemente, revela que caminar dos minutos cada hora podría revertir los efectos negativos provocados por el sedentarismo.

Las recomendaciones actuales de ejercicio, indican que los adultos deberían realizar por lo menos 2.5 horas de actividad física moderada por semana, pero el 80 por ciento de las personas no siguen esta recomendación.

Estos nuevos resultados sugieren que incluso los periodos cortos de actividad leve, ofrecen beneficios a la salud y al final lo que cuenta, es el cómputo global de actividad diaria.

La práctica habitual de ejercicio es muy beneficiosa, pero la realidad es que para algunas personas hay un límite a cuánto ejercicio intenso pueden realizar. Este estudio sugiere que “incluso los cambios pequeños pueden tener un gran impacto”, según el autor principal del artículo, Tom Greene, director del Centro de Diseño de



Ayuntamiento de Málaga
Área de Deporte
Sección de Medicina Deportiva

Estudios y Bioestadísticas en la Escuela de Medicina de la Universidad de Utah, en Salt Lake City.

Los resultados se han publicado el 30 de abril de 2015 en la revista *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*.

El estudio se realizó con más de 3,200 personas que participaron en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (U.S. National Health and Nutrition Examination Survey). Los voluntarios usaron diferentes aparatos para medir la intensidad de sus actividades.



Los investigadores compararon los beneficios de salud de episodios más largos de actividad mínima, como estar de pie, con actividades de intensidad leve, como caminar.

El estudio realizó un seguimiento de los participantes durante tres años. En ese tiempo, murieron 137 personas.

Se descubrió que únicamente permanecer más tiempo de pie, no es suficiente para contrarrestar los peligros de pasar mucho tiempo sentado, pero pequeños episodios de actividad de baja intensidad, como caminar, limpiar o arreglar el jardín, si que pueden aumentar la longevidad de las personas que pasan más de la mitad del día sentados.



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

Cambiar dos minutos de estar sentado, por dos minutos de actividades de baja intensidad cada hora, redujo el riesgo de muerte prematura un 33 por ciento, según este el estudio.

“El enfoque actual para la práctica de actividad física suele ir dirigido al fomento de actividades de intensidad moderada o alta. Resulta muy interesante comprobar que las actividades de intensidad leve, se asocian con menores índices de mortalidad” dijo el doctor Srinivasan Beddhu, autor principal del artículo y profesor de medicina en la universidad de Utah.



A lo largo de días y semanas, los beneficios de caminar se pueden ir sumando para que las personas sedentarias consigan acercarse a las recomendaciones semanales de ejercicio. Para personas sedentarias resulta mucho más factible realizar pequeños esfuerzos varias veces que realizar ejercicio de una mayor intensidad.

“En base en estos resultados, nos gustaría recomendar que se camine dos minutos cada hora, además de las actividades normales, que deberían incluir 2.5 horas de ejercicio moderado por semana”, dijo Beddhu. El ejercicio de intensidad moderada es imprescindible porque fortalece el corazón, los músculos y los huesos, y aporta otros beneficios que las actividades de menor intensidad no pueden lograr.

FUENTE: Comunicado de prensa de la Escuela de Medicina de la Universidad de Utah, 30/04/2015

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_152296.html

<http://cjasn.asnjournals.org/content/early/2015/04/29/CJN.08410814.abstract>