

¿Es el sedentarismo un factor de riesgo para el corazón?



El ejercicio físico es un gran aliado de la **salud cardiovascular**, ayuda a proteger el corazón y a combatir uno de los principales enemigos de la salud: el sedentarismo

¿Qué entendemos por sedentarismo?

Es un estilo de vida que incluye poco ejercicio físico y donde predominan actividades en las que estamos mucho tiempo sentado y requieren muy poco consumo de energía: ver televisión, trabajar con ordenador, utilizar al móvil, etc.

¿Por qué la inactividad física resulta tan

nociva?

La inactividad física constituye un serio problema de salud especialmente en países desarrollados y se asocia con un incremento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Puede provocar aterosclerosis de las arterias coronarias y dar lugar a una cardiopatía isquémica como infarto o angina de pecho, o a un ictus

Se asocia a otras patologías crónicas comunes como **sobrepeso**, **obesidad**, **diabetes**, problemas osteomusculares, elevación del nivel de **colesterol**, **estrés** y determinados tipos de **cáncer**, que conllevan a una mayor mortalidad.

¿Qué tipo de ejercicio debemos hacer?

Lo ideal es realizar una **actividad física** planeada, estructurada y repetitiva con objeto de mantener o mejorar el estado físico del individuo. Los expertos recomiendan tanto ejercicio aeróbico como de fuerza. Con el primero se logra que las arterias se mantengan más elásticas, previniendo la aterosclerosis, mientras que con el segundo, se ejercita el músculo y aumenta el consumo de glucosa y grasa, mejorando la diabetes, el metabolismo de los lípidos y la hipertensión.

¿Qué cantidad de ejercicio se recomienda?

El ejercicio físico más básico según los especialistas es caminar al menos una hora al día.

Las personas con enfermedad cardiovascular o poca movilidad pueden caminar 10 o 15 minutos varias veces al día hasta llegar a los 60 minutos. Si se trata de personas sedentarias en general, es preferible hacer ejercicio suave e ir incrementando duración e intensidad progresivamente.

En cuanto a las personas con buena forma física, la recomendación es realizar ejercicio aeróbico tres o cuatro días en semana, en sesiones de 50 minutos. Se incluyen deportes como correr, montar en bicicleta, nadar, remar, bailar o caminar a buen ritmo.

El resto de los días de la semana se pueden hacer ejercicios de tonificación muscular que muevan grandes grupos musculares en diferentes días, como brazos, piernas, abdominales...El peso utilizado dependerá de las características individuales, se harán de 2 a 3 series y 12 y 15 repeticiones por serie. Es preferible utilizar poca carga y hacer mayor número de repeticiones

<https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3822-por-que-el-sedentarismo-es-un-importante-factor-de-rie>

[
<https://fundaciondelcorazon.com/blog-impulso-vital/3822-por-que-el-sedentarismo-es-un-importante-factor-de-rie>
]

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf> [

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>]