

# *Vida sedentaria*



En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico como la falta de actividad física, y es esta falta de ejercicio la que se considera hoy en día como uno de los principales factores de riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. De hecho, se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular y, por esta razón, se ha señalado como factor de riesgo; un riesgo que es modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico habitual interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria y reduce, entre otros, su riesgo cardiovascular.

Se presenta con mayor frecuencia en la vida moderna urbana, en sociedades altamente tecnificadas en donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos intelectuales en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales.

El sedentarismo, además de provocar por sí mismo daño, contribuye a acentuar los efectos de otros factores de riesgo como pueden ser la obesidad, la hipertensión o el colesterol. Una persona sedentaria tiende a tener sobrepeso, suele habitualmente ser fumadora y es también habitual que tenga una alimentación desequilibrada.



# Consecuencias

## ✓ *Propensión a la obesidad*

La persona sedentaria no gasta las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

## ✓ *Debilitamiento óseo*

La carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede derivar en enfermedades óseas como la osteoporosis, que se manifiesta en un debilitamiento de los huesos.

## ✓ *Cansancio*

Inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.

- ✓ *Aumento del volumen de grasas* en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardíacos y fatiga ante cualquier esfuerzo.
- ✓ *Problemas de espalda* que generan dolores frecuentes.
- ✓ Propensión a *desgarros musculares*.
- ✓ También puede *debilitar la mente*, ya que el cansancio, el estrés, que generan estas consecuencias, llegan directamente al cerebro.
- ✓ *Menor digestión*.



Por el contrario, está demostrado que una vida activa y el ejercicio físico habitual colabora tanto en el mantenimiento del peso como en el control de las cifras de presión arterial y colesterol total, entre otros.

La clave está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente el nivel de actividad física y deporte. En el caso de 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 un ejercicio exhaustivo y desmedido sin el control y la información adecuada, tanto en cantidad como en calidad.

Basta una pequeña cantidad de actividad física diaria para cambiar las cosas, de tal forma que caminar unos 20 minutos al día puede ser suficiente para reducir el riesgo de muerte temprana hasta en un 30%.

Por todo lo anterior, el mensaje, y para todo el mundo, es muy simple: un poco de actividad física al día puede producir beneficios importantes en la salud de todas las personas que ahora son inactivas, y aunque se ha evidenciado que bastan 20 minutos, debemos aspirar a más, incorporando la actividad física a la rutina diaria.



# EDUFUTURO

652 palabras

## Referencias

<https://sites.google.com/site/educacionfisicasitejuandiego/el-sedentarismo>  
<http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>  
<http://beltraneducfisica.blogspot.com/2007/04/actividad-fsica-vs-sedentarismo.html>  
[https://www.muydelgada.com/wiki/Vida\\_sedentaria/](https://www.muydelgada.com/wiki/Vida_sedentaria/)