

¿Qué riesgos conlleva un estilo de vida sedentario para la salud?

¿Qué entendemos por sedentarismo?

La falta de actividad física regular de menos de 30 minutos diarios menos de 3 veces por semana.



¿Qué riesgos acarrea para la salud?

- ❖ **Osteomusculares:** A partir de los 30-35 años se comienza a poner de manifiesto un lento pero progresivo proceso de deterioro funcional y estructural ligado al envejecimiento. La inactividad física provoca una atrofia muscular que se une al proceso de sarcopenia ligado al envejecimiento, determinando una reducción de la fuerza y de la capacidad funcional muscular por reducción del tamaño y del número de fibras musculares.
- ❖ **Cardiovasculares:** El sedentarismo es un factor de riesgo cardiovascular independiente, que además influye en el aumento de la incidencia de otros factores de riesgo como la obesidad, la diabetes, la dislipemia y la hipertensión arterial.
- ❖ **Metabólicos:** La disminución de la masa muscular y del gasto energético en el sedentarismo son los principales factores que contribuyen a la aparición de sobrepeso, obesidad y diabetes en los pacientes.

- ❖ **Neurológicos:** promueve efectos de deterioro sobre el sistema nervioso tanto directamente, por la falta de estímulo neurológico ligado al ejercicio, como indirectamente a través de procesos inflamatorios y oxidativos.
- ❖ **Respiratorios:** La atrofia de la musculatura respiratoria, la inflamación y la oxidación son procesos que acompañan a la EPOC, la fibrosis, y el asma, y que son potenciados por la vida sedentaria.

¿Podemos modificar los factores de riesgo?

Sí, gracias al ejercicio físico ya que un corazón entrenado es capaz de realizar un trabajo más importante con menos gasto energético. La frecuencia cardíaca es más baja para un nivel de esfuerzo determinado.



El metabolismo energético del miocardio es aeróbico (no puede trabajar en deuda de oxígeno, a diferencia del músculo esquelético que sí puede hacerlo). Los ajustes se realizan a expensas del incremento del flujo sanguíneo coronario. Cualquier factor implicado en la reducción del trabajo cardíaco ejerce un efecto favorable sobre la función cardiovascular, especialmente cuando la perfusión se halla comprometida a consecuencia de la presencia de placas de ateroma en las arterias coronarias.

Cambios en el estilo de vida: ejercicio físico

El ejercicio físico contribuye al abandono de los hábitos tóxicos, en especial el tabaco, mantenimiento de dietas equilibradas y al menor consumo de alcohol. Resulta incompatible llevar a cabo un programa de actividad física de cierta intensidad si paralelamente no se introducen cambios en el estilo de vida. El porcentaje de fumadores entre la población físicamente activa es sensiblemente más bajo que entre sedentarios.



En resumen, la actividad física regular promueve cambios en el estilo de vida que afectan a los hábitos higiénico-dietéticos. El efecto inmediato es la sensación subjetiva de bienestar que con el tiempo se convierte en mejoría del estado de salud y condición física.



¡juntos para mejorar nuestra salud!