

## **PERMANECER MUCHO TIEMPO SENTADO ELEVA RIESGO CARDÍACO**

Pasar mucho tiempo sentado reduciría la esperanza de vida de las personas y elevaría el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Esto, sin tomar en cuenta el grado de obesidad ni el nivel de actividad física.

Así lo indica un estudio que analizó, por más de 14 años, a más de 123 mil adultos de Estados Unidos. Según publicó Health Day News, aquellos que permanecían más tiempo quietos eran más propensos a sufrir una enfermedad cardíaca que algún tipo de cáncer.

Se agregó que las mujeres que pasaban seis horas al día sentadas experimentaban un aumento de 37% en el riesgo de muerte, si se comparaba con las que pasaban menos de tres horas al día. Mientras que en los hombres, el aumento del riesgo era del 17%.

Para la epidemióloga de la Sociedad Estadounidense del Cáncer y jefa de la investigación, Alpa Patel, indicó que si bien "mientras más tiempo se está sentado, menor es el total de energía que se gasta, y se pueden sufrir consecuencias como aumento de peso y obesidad", también afecta al metabolismo de las personas, porque cuando los músculos pasan mucho tiempo quietos, pueden estimular y/o suprimir hormonas que afectan al colesterol y otros factores que participan en los eventos cardíacos.

Hacer ejercicio, aunque sea en poca cantidad, ayudaba a reducir el riesgo de mortalidad. Mientras que aquellas personas que no realizaban actividad física alguna tenían un riesgo mayor, de 94% para las mujeres y 48% para los hombres.

Martes 27 de julio de 2010, edición impresa

*Estudio de EE.UU.*