

---

Tecnología aumenta tendencia de la gente a pasar tiempo sentada

23/04/2019



La gente en Estados Unidos está pasando cada vez más tiempo sentada debido al uso de computadoras y ese estilo de vida sedentario es nocivo para la salud, dice un estudio.

Durante casi una década, el promedio de tiempo en posición sentada aumentó en aproximadamente una hora a ocho horas para adolescentes y seis horas y media para los adultos, según la averiguación. Ello abarca horario laboral y escolar, pero el uso de computadoras en tiempo recreativo también aumentó, para todas las edades.

Para el 2016, por lo menos la mitad de los menores y adultos estadounidenses pasaban más de una hora de tiempo recreativo usando computadoras. El aumento más pronunciado fue entre los de edad más avanzada: el 15% de los adultos en edad de jubilarse usaban computadoras en esa proporción en 2003-04, y la cifra aumentó más de 50% en 2015-16.

La mayoría de la gente ve televisión o videos por lo menos dos horas cada día y ello prácticamente no varió en todo el estudio. Para los niños de entre 5 y 11 años de edad la proporción fue de 60% y para los de edad avanzada fue de 84%.

“Todo lo que conseguimos es bastante preocupante”, dijo el doctor a cargo del estudio Yin Cao, de la escuela de

medicina de la Universidad de Washington en San Luis. “El mensaje, en resumen, es que abunda la tendencia de la gente de permanecer mucho tiempo sentada” a pesar de las repetidas advertencias de que el estilo de vida sedentario es nocivo para la salud.

Los expertos analizaron sondeos médicos del gobierno estadounidense sobre casi 52.000 ciudadanos estadounidenses, hechos a partir de los 5 años de edad, entre el 2001 y el 2016. Se calculó el tiempo estando sentados para los adolescentes y adultos a partir del 2007. Los resultados fueron publicados el martes en la revista especializada *Journal of the American Medical Association*.

Se ha demostrado que estar sentado por tiempo prolongado aumenta el riesgo de obesidad, diabetes, males cardíacos y algunos cánceres. Según las recomendaciones de las entidades de salud pública estadounidenses, publicadas a fines del año pasado, un adulto necesita estar vigorosamente activo entre 150 y 300 minutos cada semana, es decir, haciendo cosas como caminar rápido, trotar, montar bicicleta o jugar tenis. Se recomienda, además, hacer ejercicios de fortalecimiento de musculatura dos días a la semana. Los beneficios inmediatos son entre otros, menos presión sanguínea, menos ansiedad y mejor sueño. Los beneficios a largo plazo incluyen mejor salud cerebral y menos riesgo de caerse.

Para niños de entre 6 y 17 años de edad, se recomienda 60 minutos de actividad vigorosa por día. Hacer ejercicios incluso es algo sugerido para niños de 3 años. Pero sólo uno de cuatro adultos y uno de cada cinco adolescentes en Estados Unidos alcanzan la meta deseada.

Daisy Lawing, una estudiante universitaria, pasa mucho tiempo sentada, pero dice que no le queda otra, ya que gran parte de su día se la pasa en clases o haciendo sus trabajos académicos en la computadora.

“Siempre me siento mal” por estar inactiva, dijo la joven en un café en Asheville, Carolina del Norte, explicando que ella una vez redactó una monografía escolar sobre los beneficios de la actividad física.

“Trato de caminar bastante, de hacer ejercicios dos veces a la semana, pero a veces se me hace difícil por los trabajos escolares”, dijo Lawing, de 21 años y estudiante de la Appalachian State University en Boone.

Peter T. Katzmarzyk, del Centro de Estudios Biomédicos Pennington en Baton Rouge, Luisiana, dijo que la gente que se la pasa todo el día sentada necesita hacer más que la actividad física recomendada a fin de contrarrestar el daño de su tendencia sedentaria.

“Tenemos que transmitir ese mensaje a toda la población: La actividad física es buena para todos”, declaró el experto.