

Nuevo estudio: el tiempo que se pasa sentado está relacionado con un mayor riesgo de muerte

23 de Julio, 2010

Nota de prensa de la Sociedad Americana del Cáncer

Un nuevo estudio de investigadores de la Sociedad Americana del Cáncer encontró que lo que afecta el riesgo de muerte no es solamente la actividad física que hacemos, sino cuanto tiempo pasamos sentados. Los investigadores dicen que el tiempo que pasamos sentados está asociado con, y es independiente de, la mortalidad total, sin importar del nivel de actividad física. Concluyen que los mensajes de salud pública deberían promover la actividad física y la reducción del tiempo que pasamos sentados. El estudio se puede consultar en la *Revista Americana de Epidemiología (American Journal of Epidemiology)*

La predicción generalizada es que el aumento en los niveles de obesidad en la población americana tendrá consecuencias importantes en la salud pública. Una epidemia creciente en el sobrepeso y obesidad es atribuida, en parte, a una reducción en la actividad física. Aunque algunos estudios sustentan la presencia de una conexión entre el tiempo sedente y obesidad, diabetes tipo 2, factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (11, 16, 17) y patrones de alimentación no saludables en niños y adultos (18-20), muy pocos estudios han examinado el tiempo en postura sedente en relación con la mortalidad total (21-23). De esta manera, los lineamientos públicos se enfocan principalmente en el aumento de la actividad física con poca o ninguna atención a la reducción del tiempo sentado.

Para explorar la asociación entre el tiempo sedente y la mortalidad, los investigadores, liderizados por Alpa Patel, Ph.D. analizaron las respuestas a un cuestionario recibidos de 123.216 personas (53.440 hombres y 69.776 mujeres) sin antecedentes de cáncer, ataque al corazón, enfisema u otras enfermedades respiratorias, que fueron reclutados en el estudio de Prevención de Cancer II de la Sociedad de Cancer Americana en al año 1992. Examinaron la cantidad de tiempo que pasaron sentados y la actividad física, en relación con la mortalidad entre 1993 y 2006. Encontraron que a mayor tiempo libre en postura sedente, mayor el riesgo de muerte, particularmente las mujeres. Las mujeres que informaron pasar más de seis horas al día sentadas tenían 37 por ciento mayor probabilidad de morir, durante el período de estudio, que las que pasaron menos de tres horas al día en postura sedente. Los hombres que pasaron más de 6 horas al día sentados tenían 18 por ciento más probabilidad de morir que los que se sentaron por menos de 3 horas al día. La asociación permaneció casi sin cambio después de ajustar por el nivel de actividad física. Las asociaciones fueron mayores para la mortalidad por enfermedad cardiovascular que para la mortalidad por cáncer.

Cuando se combina con la falta de actividad física, la asociación era aún mayor. Las mujeres y hombres que estuvieron más tiempo sentados y fueron menos activos físicamente tuvieron 94% y 48% más probabilidad, respectivamente, de morir en comparación con los que informaron estar menos tiempo sentados y ser más activos.

“Hay muchos factores que podrían explicar la asociación positiva entre el tiempo en postura sedente y la mayor tasa de muerte cuando se consideran todas las causas”, mencionó el Dr. Patel. “El tiempo prolongado en postura sedente, independientemente de la actividad física, ha mostrado tener consecuencias metabólicas importantes y puede influir sobre los triglicéridos, la lipoproteína de alta densidad, colesterol, la glicemia sérica en ayunas, la presión arterial en reposo

y la leptina, que son marcadores biológicos de la obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas”.

Los autores concluyen que “los mensajes y lineamientos de salud pública, se deben refinar para incluir la reducción del tiempo en postura sedente, además de promover la actividad física. Puesto que una fracción importante de la población pasa mucho tiempo sentada, es beneficioso promover en los individuos sedentarios que se levanten y caminen además de alcanzar niveles óptimos de actividad física.”

###

Artículo original: “Leisure Time Spent Sitting in Relation to Total Mortality in Prospective Cohort of US Adults.” Alpa V. Patel, Leslie Bernstein, Anusila Deka, Heather Spencer Feigelson, Peter T. Campbell, Susan M. Gapstur, Graham A. Colditz y Michael J. Thun. Am J Epidemiol publicado en la web el 22 de Julio, 2010 (DOI:10.1093/aje/kwq155).

Vínculo al resumen: <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/kwq155>

Copyright © 2011, Ergoweb Inc. This article was translated, with permission, from English to Spanish by Cesar Perez. The original article may be accessed at <http://www.ergoweb.com/news/detail.cfm?id=2518>