



Federación Latinoamericana  
de Sociedades de Climaterio  
Y Menopausia

## Estilo de vida sedentario: descripción general de la evidencia actualizada del impacto sobre la salud

Park JH, Moon JH, Kim HJ, Kong MH, Oh YH.  
Korean J Fam Med. 2020 Nov;41(6):365-373.

### COMENTARIOS FLASCYM

Año 3. N°2. Febrero 2021

#### Dr. Antonio Lorusso

Buenos Aires. Argentina.  
Prof. Titular Consulto de Ginecología, Facultad Medicina,  
Universidad de Buenos Aires.  
Ex-presidente Soc. Obstetricia y Ginecología de Buenos Aires.  
Ex-presidente. Sociedad Argentina de Mastología.  
Ex-presidente de la Federación Argentina de Sociedades de  
Ginecología y Obstetricia.



### Resumen

Un tercio de la población mundial de 15 años o más realiza actividades físicas insuficientes, lo que afecta la salud. Sin embargo, los riesgos para la salud que plantean los comportamientos sedentarios no se conocen bien. La duración media diaria del comportamiento sedentario es de 8,3 horas entre la población coreana y de 7,7 horas entre la población adulta estadounidense. Los estilos de vida sedentarios se están extendiendo en todo el mundo debido a la falta de espacios disponibles para hacer ejercicio, el aumento de los comportamientos ocupacionales sedentarios, como el trabajo de oficina, y la mayor penetración de los dispositivos de televisión y video. En consecuencia, los problemas de salud asociados van en aumento. Un estilo de vida sedentario afecta al cuerpo humano a través de varios mecanismos. Los comportamientos sedentarios reducen la actividad de la lipoproteína lipasa, la glucosa muscular y la actividad de los transportadores de proteínas, a su vez deterioran el metabolismo de los lípidos y disminuyen el metabolismo de los carbohidratos. Además, disminuye el ritmo cardíaco y el flujo sanguíneo sistémico mientras

se activa el sistema nervioso simpático, reduciendo en última instancia la sensibilidad a la insulina y la función vascular. También, el sedentarismo altera el eje del factor de crecimiento similar a la insulina y los niveles de circulación de las hormonas sexuales, lo que eleva la incidencia de cánceres relacionados con hormonas. El aumento del tiempo sedentario perjudica el gravitostato, el homeóstato del peso corporal y el aumento de peso; la adiposidad y la inflamación crónica elevada causada por el sedentarismo son factores de riesgo de cáncer.

Los comportamientos sedentarios tienen impactos adversos de amplio alcance en el cuerpo humano, incluyendo el aumento de la mortalidad general, la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, el riesgo de cáncer y los riesgos de trastornos metabólicos; enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión y dislipidemia; trastornos musculoesqueléticos como artralgia y osteoporosis; depresión; y deterioro cognitivo. Por tanto, reducir los comportamientos sedentarios y aumentar la actividad física es importante para promover la salud pública.



Este estudio analiza un problema de salud pública global: el sedentarismo, una condición que es considerada como un factor de riesgo para enfermedades y mortalidad. El sedentarismo merece un esfuerzo conjunto en Latinoamérica: petitionar a las autoridades de políticas públicas en forma permanente para la prevención primaria del sedentarismo. Debemos nosotros como ciudadanos, ONG, sociedades médicas incluir en la currícula la educación continua sobre sedentarismo.

La OMS sostiene que las enfermedades no transmisibles podrían disminuir su incidencia en un 50% con la práctica de hábitos saludables entre las cuales el sedentarismo ocupa un lugar predominante.

Datos epidemiológicos referidos en este artículo señalan que en Corea del Sur el 31 % de los mayores de 15 años realizan poca actividad física: caminar, actividad aeróbica, anaeróbica, etc. El artículo muestra que también los americanos tienen largos periodos de inactividad física.

En Argentina según estudio realizado por el Ministerio de Salud Pública y la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer, la actividad física es baja en el 51,8% de los hombres y en 57,4 % de las mujeres.

La OMS recomienda complementar una actividad física moderada de 150 minutos en la semana. La OMS señalan que: 1.- Cualquier actividad física es mejor que ninguna. 2.- La mejoría en la salud está en relación directa con la cantidad y duración del ejercicio físico. 3.- Los mayores beneficios se producen con actividad moderada a intensa de 150 minutos por semana. 4.- Es aconsejable la actividad aeróbica y de resistencia, dependiendo de la edad, estado de salud, etc.,. 5.- Los beneficios ocurren a todas las edades. 6.- Los beneficios se observan también en personas con discapacidades. 7.- Los beneficios de la actividad física son mayores que los efectos adversos.

No se puede encarar el tema sedentarismo sin relacionarlo con la obesidad. Es esencial valorar la obesidad y su importancia como factor de riesgo en la toma de decisiones de políticas públicas.

En el análisis de las causas del sedentarismo

no se pueden omitir los cambios en los hábitos socio-culturales que han sido desfavorables para la salud: falta de espacios libres, senderos, parques y espacios que estimulen el desarrollo de actividades físicas.

La medida de la circunferencia abdominal (88 cm en la mujer y 102 en el hombre), el IMC, el nivel de triglicéridos, glucosa, HDL colesterol, glucemia, score de hemoglobina glicosilada entre otros, están íntimamente ligados al síndrome metabólico, la actividad física y al sedentarismo.

La inactividad física y/o la permanencia en cama durante mucho tiempo reduce la densidad mineral y daña la función vascular provocando aumento de las enfermedades cardiovasculares.

No sólo la actividad física es necesaria. Otros hábitos saludables son: no fumar, tener ambientes libre de humo y apoyar políticas para combatir el tabaquismo; por otro lado, mantener un peso saludable y propiciar dietas que incluyan, verduras, granos, cereales, frutas, y que limiten harinas procesadas, carnes rojas, etc.

El incremento en la incidencia de cáncer de mama, endometrio, próstata, colon y ovario puede relacionarse con sedentarismo y dietas inadecuadas.

Concluyendo, enfatizamos que el hábito sedentario aumenta todas las causas de mortalidad, riesgo de cáncer, de diabetes, hipertensión, dislipidemia y trastornos músculo-esqueléticos como artralgia y osteoporosis. No menos importante son los trastornos psicoemocionales ocasionados por el sedentarismo: depresión, dificultad en cognición, etc. Por lo tanto, reducir el sedentarismo es cada vez más importante hoy en día. Debieran establecerse protocolos para la prevención primaria del sedentarismo con el objeto de crear conciencia colectiva de su importancia. En el año 2020, por la pandemia por coronavirus, no se pudo cumplir con la actividad física recomendada; las consecuencias de ello no han sido aun observadas.

***“Si pudiéramos dar a cada individuo la cantidad correcta de nutrición y ejercicios, ni muy poco ni en demasía, habremos encontrado el camino más seguro para la salud”.*** Hipócrates.