

ESPAÑA ESTÁ EN LA MEDIA CON UN 3,7% DE MUERTES DEBIDO A ESTE 'EFECTO SILLA'

Pasar mucho tiempo sentado está detrás del 4% de las muertes en el mundo

La próxima vez que termine su jornada laboral y piense que ha estado casi ocho horas sentado delante del ordenador sin descanso quizá no se sienta tan orgulloso. Un nuevo estudio, realizado en 54 países de todo el mundo, afirma que un 3,8% de todas las muertes se debe a que la sociedad pasa más de tres horas al día sentada.

SINC

20/9/2016 10:30 CEST



Reducir el tiempo que estamos sentados unas dos horas se traduciría en un descenso del 2,3% en la mortalidad. / Fotolia

Cada mes de septiembre comienza con multitud de propósitos. Una de las buenas intenciones suele ser hacer deporte y no pasar tanto tiempo en el sofá. El 31% de la población mundial no cumple con las recomendaciones actuales de actividad física, según recogen varios estudios publicados en 2012 por la revista *Lancet*.

Además, la falta de ejercicio se asocia con las principales enfermedades no

transmisibles y con muertes asociadas a cualquier causa –la inactividad está detrás del 6% al 9% del total de muertes en el mundo–.

El estilo de vida actual influye en esas cifras. De hecho, en la última década diversas investigaciones han demostrado cómo el excesivo tiempo que pasamos sentados puede incrementar el riesgo de muerte, tanto si se hace ejercicio como si no.

Más del 60% de las personas en todo el mundo pasa más de tres horas al día sentado; la media en los adultos es de 4,7 horas/día

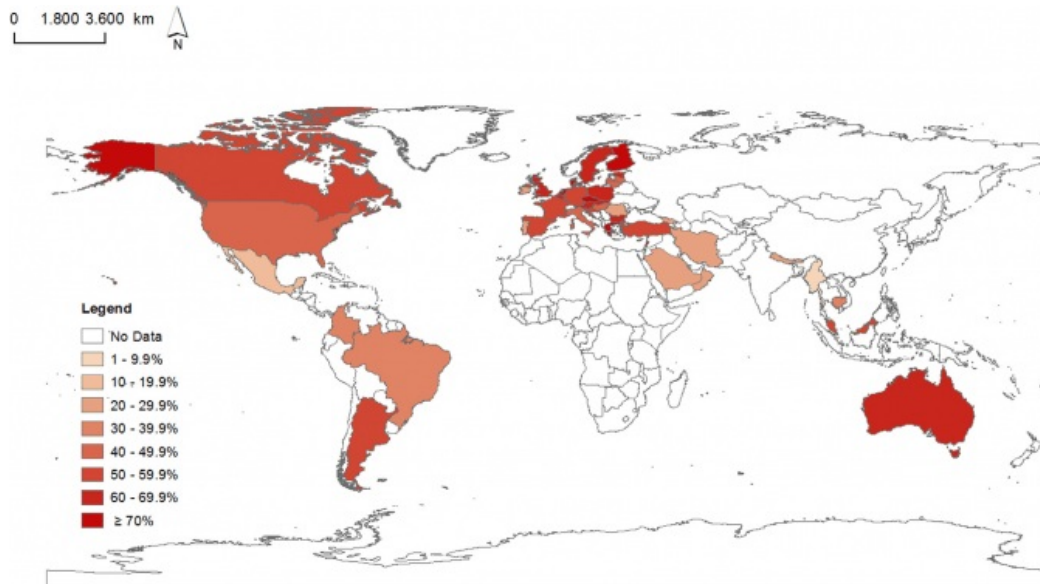
Ahora, un nuevo trabajo, publicado en *American Journal of Preventive Medicine* y en el que participó la Universidad San Jorge de Zaragoza, estima la fracción de muertes atribuibles a ese ‘efecto silla’ en la población de 54 países con datos desde 2002 a 2011.

“Es importante reducir el comportamiento sedentario para evitar las muertes prematuras en todo el mundo”, afirma a Sinc Leandro Rezende, autor principal del estudio e investigador en la Universidad de Sao Paulo (Brasil). “Eliminar el tiempo que estamos sentados podría aumentar la esperanza de vida en 0,20 años en los estados analizados”, subraya.

Los resultados revelan que más del 60% de las personas en todo el mundo pasa más de tres horas al día sentado –la media en los adultos es de 4,7 horas/día–, y que ese tiempo es el responsable del 3,8% de la mortalidad (aproximadamente 433.000 muertes/año).

Entre los territorios estudiados, hubo más muertes en la región del Pacífico occidental, seguido de países de Europa, Mediterráneo Oriental, América y sudeste asiático.

Así, los valores más altos se encuentran en Líbano (11,6%), Países Bajos (7,6%) y Dinamarca (6,9%), mientras que los más bajos se dan en México (0,6%), Myanmar (1,3%) y Bután (1,6%). España se encuentra en la media con el 3,7% de las muertes debido a este ‘efecto silla’.



Prevalencia de personas que permanece sentado más de 3 horas al día. Datos de 54 países desde 2002 a 2011.

Más movimiento, menos muertes

Los autores calculan que reducir el tiempo que estamos sentados unas dos horas (es decir, un 50%) se traduciría en un descenso del 2,3% en la mortalidad (tres veces menos), aunque no puede afirmarse que se trate de una relación causal.

Incluso una reducción más modesta en el tiempo sentado, del 10% o de una media hora al día, podría tener un impacto inmediato en todas las causas de mortalidad (0,6%) en los países evaluados.

En palabras de los expertos, serían necesarias intervenciones dirigidas a abordar los determinantes de dicha conducta sedentaria. “Algunos ejemplos de este enfoque han sido destacados recientemente por la Organización Mundial de la Salud”, añade Rezende.

“Por ejemplo, se ha desarrollado una comunicación estratégica de la salud para promover la actividad física en las mujeres en Tonga (Oceanía), un régimen para compartir bicicletas en Irán o un sistema de transporte sostenible en Alemania”, concluye.

Referencia bibliográfica:

Leandro Fónias Machado de Rezende, Thiago Hérick de Sá, Grégore Iven Mielke, Juliana Yukari Kodaira Viscondi, Juan Pablo Rey-López, Leandro Martin Totaro Garcia. 'All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time Analysis of 54 Countries Worldwide'. *Am J Prev Med* 2016;51(2):253–263.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

EFEECTO SILLA | TRABAJO | SEDENTARISMO | MUERTE |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)