

¿Cómo pequeños cambios impactan en la salud?

Mauricio Adrián Pinales
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

La sociedad actual, dada a su distinto entorno en todo el mundo, realiza diferentes actividades. Sin embargo, algo que está tomando peso en esta época digital es un estilo de vida sedentario, caracterizado por la inactividad física y la falta de sueño en las personas. Todas estas acciones son elementos fundamentales que elevan los riesgos de enfermedades cardiometabólicas, siendo este tipo de enfermedades de las principales causas de muerte a nivel mundial. El número de personas que padecen de estos problemas ha aumentado en gran medida, al punto de que en el año 2021 fueron responsables de una de cada tres muertes.

En un estudio publicado en el *European Heart Journal*, realizado en cinco distintos países con un total de 15,253 participantes, se pusieron a prueba a varios sujetos con distintos parámetros a evaluar, incluyendo estar dormidos, sentados y con distintas intensidades de actividad física. Todo esto mientras se realizaba una medición del índice de masa corporal, la circunferencia de la cintura, el colesterol HDL y los triglicéridos, por un periodo de tiempo de 24 horas.

¿Qué se logró mostrar?

Que la actividad física a una intensidad moderada-vigorosa resalta resultados positivos para la salud en comparación con los otros estados de actividad física. Estos datos confirman la importancia de la actividad física y de implementarla en nuestra vida diaria. Lo sorprendente fue que los datos recabados respaldan teóricamente la idea de que con una sesión diaria de alrededor de 4 a 12 minutos con esta intensidad de actividad física se puede obtener una enorme magnitud de beneficios para la salud.

Por otro lado, los investigadores presentan que, bajo los resultados obtenidos, pasar más tiempo de manera sedentaria se asocia perjudicialmente con los resultados. Nos muestran y resaltan los riesgos que puede tener este estilo de vida moderno que la sociedad adopta, porque cada vez pasamos más tiempo sentados como parte de nuestro día. Con los resultados de este estudio, nos llega una alerta para, quizás, no eliminar totalmente el hecho de estar sentados, sino de moderar parte de nuestro día con alguna actividad física en lugar de

un estilo sedentario, para así evitar y reducir riesgo de estas enfermedades cardiometabólicas.

Un hecho que plantea el estudio es la gran importancia de sueño. Si bien se obtuvo en la medición un tiempo promedio de 7.7 horas de sueño en las personas, los datos recabados mostraron algunos beneficios teóricos. El tema es más complejo por factores como la calidad de sueño, sus fases y otros factores a considerar. Esto demuestra que, quizás, no siempre “más es mejor”.

Otro hecho que parece respaldar esta idea es la [relación que tiene el sueño con la actividad física](#). Cuando se reemplaza la actividad física de cualquier tipo de intensidad, incluso como estar de pie, por el sueño, esto parece demostrar asociaciones desfavorables. Sugiriendo que sacrificar algo de actividad física por un poco de sueño puede traer algunas consecuencias no deseadas a la salud.

Desde una perspectiva de salud pública, el estudio aboga por la promoción de la actividad física moderada – vigorosa como parte fundamental de la vida diaria. A nivel personal, los resultados demuestran que pequeños cambios en la rutina en relación con la actividad física puede brindar grandes beneficios a la salud. El simple hecho de que quizás no estar tanto tiempo sentados, sino obtener algo de buen sueño puede resultar más beneficioso. Esto nos habla de cómo debemos cambiar nuestra rutina si es que buscamos una vida más saludable y así evitar una de las principales causas de muerte en estos tiempos, las enfermedades cardiometabólicas. El estudio no solo reforzó lo que comúnmente se dice desde hace años, sino que también muestra un recordatorio de que cada movimiento que hacemos cuenta en nuestra búsqueda de bienestar.

Enfermedades cardiometabólicas: grupo de trastornos que afectan al corazón y al metabolismo.

Referencia:

J. M. Blodgett et al., “Device-measured physical activity and cardiometabolic health: the Prospective Physical Activity, Sitting, and Sleep (ProPASS) consortium”, *European Heart Journal*, p. ehad717, nov. 2023, doi: 10.1093/eurheartj/ehad717.