

El sedentarismo perjudica seriamente tu salud, ponte en marcha



Hipócrates, el maestro de la medicina, dijo:

“lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia”.

A diferencia de las máquinas, que se desgastan con el uso, los organismos vivos aumentan su capacidad de adaptación cuanto más usan sus órganos. Y por el contrario, cuando no se utilizan todas las estructuras orgánicas, los tejidos se reducen y debilitan.

La actividad física involucra a todos los sistemas del cuerpo humano, no sólo al aparato muscular sino a todos los órganos para terminar adaptándose a cualquier actividad física. (www.alimentacion-sana.org)

Para entender el presente hay que conocer y comprender el pasado. Hasta hace 10.000 años **el hombre no era sedentario sino nómada**. El abandono del nomadismo comenzó en Oriente Medio primero con **la agricultura**, y luego con **el cuidado de animales**. Estas dos formas nuevas de alimentarse dieron lugar a **la fundación de las ciudades** que daban cobijo a **las familias trashumantes**. Con ello las personas empezaron a depender **del fruto de las tierras cultivadas** y de los distintos **productos derivados del cuidado de lo animales**.

“Con el comienzo de la civilización establemente organizada comienza el sedentarismo “

- ¿Desde cuándo empieza a perjudicar al hombre el sedentarismo?

“Cuando nuestra actividad se queda en menos de 30 minutos diarios de ejercicio físico regular

y menos de menos de 3 días a la semana”

Se considera que una **persona es sedentaria** cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella **persona** que sólo efectúa una actividad física semanal de forma no repetitiva ni cíclica, por lo que entonces las estructuras y funciones de su organismo ni se ejercitan y ni se estimulan al menos cada dos días, como requiere nuestro organismo.

La actividad física es importante para todo tipo de personas, nos es fácil ver la necesidad de ejercicio en personas con sobrepeso, y sin embargo hay personas que sin tener sobre-peso creen que no necesitan hacer deporte porque están delgad@s... El sedentarismo afecta a gordos y delgados. En los delgados produce atonía muscular y rigidez muscular...

“Así que todos estamos llamados a luchar contra el sedentarismo perjudicial... haciendo ejercicio físico”

- **¿Nuestro tipo de vida y trabajo nos obligan a ser sedentarios?**

La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona es principalmente **una actitud vital**.

- **¿Cuáles son las carencias que facilitan el sedentarismo? Las principales carencias son:**

1. la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares.
2. los escasos conocimientos sobre los beneficios de **la actividad física**.
3. la insuficiencia de presupuestos para promover **la actividad física**.
4. la falta de presupuesto para educar y fomentar en **los niños** el tener la firme voluntad de

empezar a moverse cada día como una necesidad vital y no sólo como un capricho o como un hobby.

- **¿Cuales son los efectos negativos del sedentarismo?** (www. EL _INFORME.COM)

En Estados Unidos se considera al sedentarismo como la segunda mayor amenaza de salud pública, solo superada por el consumo de tabaco. Y es que aunque el cuerpo humano está diseñado para la actividad física continua, incluso intensa, el ejercicio no suele formar parte del estilo de vida occidental. De ahí el reciente incremento de enfermedades crónicas graves con el paso de los años.

Los 3 efectos negativos mas comunes son los siguientes:

1. **Acorta la vida.** Las cifras no dejan lugar a dudas: si a partir de hoy todos decidiéramos pasar 3 horas menos sentados cada día y, simultáneamente, redujésemos el consumo de televisión a un máximo de 2 horas diarias, nuestra vida se prolongaría tres años y medio más... Por el contrario, permanecer 6 horas al día frente a la pantalla del televisor reduce la longevidad hasta en 5 años...
2. **Aumenta el apetito.** Si permanecemos mucho tiempo inactivos nuestro cuerpo deja de segregar irisina, una hormona descubierta por científicos la Escuela de Medicina de Harvard (EE UU) que, entre otras cosas, se ocupa de que las células de grasa blanca o “grasa mala”, que se acumula y causa obesidad, se conviertan en grasa parda o “grasa buena”.
1. **Reduce la calidad del semen.** La fertilidad también puede verse perjudicada. Los hombres que llevan una vida sedentaria tienen menos volumen de eyaculado, espermatozoides más lentos o más escasos y menos cantidad de testosterona y otras hormonas necesarias para la formación del esperma...

Consecuencias principales del sedentarismo:

1. **Enfermedades circulatorias graves** y que complican la calidad de vida en la tercera edad: hipertensión, colesterol, infarto...

2. **Enfermedades psicológicas:** ansiedad, insomnio, depresión, stress...
3. **Enfermedades endocrinas:** diabetes, obesidad mórbida.
4. **Daños familiares y sociales:** pasotismo vital, falta de concentración por apatía mental,

Conclusiones:

- El sedentarismo esta llegando a ser un problema de salud importante a nivel mundial.
- Es necesario el compromiso, la acción y la cooperación institucional en diferentes ámbitos públicos (salud, transporte, educación, medio ambiente, urbanismo...)
- La mayoría de la población inactiva puede mejorar su salud y bienestar sobre una base de ejercicio físico regular.
- La actividad física no necesita ser extenuante para obtener beneficios para la salud.
- La promoción de la actividad física también conlleva beneficios sociales derivados de la reducción de costos en atención sanitaria, aumento de la producción y participación en actividades deportivas y recreativas, mejora del rendimiento escolar y disminución del absentismo laboral.

Soluciones a nuestro alcance:

Añadir a nuestra vida habitual una mínima actividad física solo o acompañado.

Solo la actividad física combatirá efectivamente el cansancio físico y mental de nuestra forma de vida.

EL SEDENTARISMO PERJUDICA Y DETERIORA SERIAMENTE TU SALUD.

¡¡¡¡¡PONTE EN MARCHA DESDE YA!!!!!!



Si te interesa vivir una vida sana visita los siguientes posts:

["Si comes no te pares"](#) y [" Si fumas y sabes porque"](#)