

TENDENCIAS

Tan solo dos semanas en el sofá pueden desencadenar el declive corporal

El Ciudadano · 22 de mayo de 2017





Tomarse un descanso breve de un estilo de vida activo podría hacer más daño de lo que la mayoría de gente cree, advierte un nuevo estudio.

Apenas dos semanas de conducta sedentaria pueden hacer que personas jóvenes y sanas comiencen a perder músculo y a desarrollar grasa alrededor de los órganos. Y esto puede aumentar el riesgo de afecciones como la enfermedad cardíaca y la diabetes tipo 2, que podrían al final conducir a una muerte prematura, informan investigadores británicos.

«Lo alarmante de este estudio es que se realizó con voluntarios sanos. No eran pacientes, ni tenían sobrepeso ni riesgos de diabetes tipo 2», dijo la investigadora líder, Kelly Bowden-Davies, del Instituto del Envejecimiento y las Enfermedades Crónicas de la Universidad de Liverpool.

«En 14 días, vemos cambios pequeños pero significativos en los marcadores que predisponen a las personas al riesgo», advirtió.

En el estudio, se pidió a las personas que limitaran su actividad física durante dos semanas. Esto incluyó usar el elevador en lugar de las escaleras, tomar el autobús en lugar de caminar, y quedarse en casa más de lo usual, explicó Bowden-Davies.

Tras dos semanas de vida sedentaria, los participantes perdieron casi una libra de masa muscular magra y la grasa corporal aumentó. El aumento en la grasa corporal tendió a ser en el vientre, un importante factor de riesgo del desarrollo de enfermedades crónicas.

Además, los niveles de aptitud física se redujeron de forma marcada, y los participantes fueron incapaces de correr durante el mismo tiempo o con la misma intensidad que antes, encontraron los investigadores.

La función de la mitocondrias, que es la capacidad de las células de regular la energía, también se redujo, pero el cambio no fue estadísticamente significativo, anotaron los autores del estudio.

«En todo el mundo, las personas se hacen cada vez más inactivas debido a la tecnología, el transporte público, las escaleras eléctricas y los elevadores, y las máquinas que hacen lo que antes hacíamos a diario», comentó Bowden-Davies.

La buena noticia es que tras volver a un estilo de vida activo, todos esos cambios se revirtieron y volvieron a la normalidad en un plazo de dos semanas, dijo.

«El efecto negativo de un estilo de vida inactivo se puede revertir cuando nos hacemos activos de nuevo», aseguró Bowden-Davies.

Pero ir al gimnasio un par de veces por semana no revierte las tendencias de una vida por lo demás sedentaria, dijo. El ejercicio es bueno, pero hay que ser activo todo el día, lo que incluye estar de pie y hacer pausas para caminar, planteó Bowden-Davies.

El problema es más grave en las personas mayores que tienen un estilo de vida sedentario y que probablemente estén en peor forma que las personas más jóvenes, señaló. Pero nunca es demasiado tarde para cambiar de estilo de vida y observar mejoras en la salud.

Los hallazgos fueron presentados el miércoles en el Congreso Europeo sobre la Obesidad en Porto, Portugal. Las investigaciones presentadas en las reuniones se consideran preliminares hasta que se publican en una revista revisada por profesionales.

Según la Dra. Minisha Sood, endocrinóloga en el Hospital Lenox Hill de la ciudad de Nueva York, «siempre hemos sabido que ser sedentario aumenta el riesgo de que la grasa aumente y de perder músculo, y de una salud más mala en general». Sood no participó en el estudio, pero está familiarizada con los hallazgos.

«Lo novedoso de este estudio es que enfatiza el poco tiempo de un estilo de vida sedentario que es necesario para comenzar a ver esos cambios», añadió.

Pero Sood no está segura de que volver a un estilo de vida activo revertiría todo el daño que un periodo de sedentarismo provoca. Algunos de esos cambios podrían ser permanentes, dijo.

«Si su meta es una salud óptima, no debe tener un estilo de vida sedentario», enfatizó Sood. «Un estilo de vida activo es uno en que el día incluye actividad física, durante todo el día».

Además, los distintos tipos de ejercicio, como el entrenamiento de resistencia para contrarrestar el envejecimiento del músculo y el entrenamiento cardiovascular para aumentar la resistencia, son importantes, dijo Sood.

«La idea no es ir al gimnasio una o dos veces por semana, sino crear un estilo de vida activo en que se pasee al aire libre y no se esté sentado todo el día», aseguró.

En el estudio, Bowden-Davies y sus colaboradores recolectaron datos de 28 personas sanas y físicamente activas, con una edad promedio de 25 años y con un peso normal. Los participantes caminaban en promedio 10,000 pasos al día y todos usaron un brazalete que registraba su actividad física.

Al inicio del estudio, los participantes recibieron un examen médico que incluía medir la grasa y la masa muscular, la función de las mitocondrias y la aptitud física.

El examen se realizó dos semanas después de que los participantes redujeran su actividad física en más de un 80 por ciento, a unos 1,500 pasos al día.

Además, los participantes llevaron diarios de qué y cuánto comían, para garantizar que no hubiera cambios en la dieta en el transcurso del estudio, dijo Bowden-Davies.

[Medline](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)