

Una hora d'exercici al dia compensa els riscos d'estar assegut vuit hores

Caminar de pressa o anar en bici contraresten els efectes nocius del sedentarisme



MANE CRUZ / ARIUN

L'estudi destaca la importància de mantenir-se actiu, tot i que sigui poc

ESTEVE GIRALT
Tarragona

Passar-se vuit hores cada dia sense moure's, sigui assegut a la cadira de l'oficina o al sofà de casa mirant la tele, no és irremediablement un hàbit de vida perillós per a la salut. Hi ha una manera senzilla, lògica i eficaç de corregir el que a priori és una conducta gens saludable. No cal convertir-se en un esportista ni deixar-se la pell en un gimnàs. N'hi ha prou amb

una hora diària d'exercici físic suau, com podria ser una hora caminant de pressa o pedalejant sobre una bicicleta, de passeig.

"El nostre missatge és positiu: és possible reduir i fins i tot eliminar el risc per a la salut associat a estils de vida sedentaris si som prou actius, fins i tot sense que calgui practicar esports o anar al gimnàs", destaca Ulf Ekelund, de l'Escola Noruega de Ciències de l'Esport i la Universitat de Cambridge, un dels investigadors de

PRINCIPALS CONCLUSIONS DE L'ESTUDI

Antidot contra el sedentarisme. Les persones que cada dia passen vuit hores o més assegudes però es mantenen actives físicament tenen menor risc de morir en comparació amb aquelles que, malgrat estar menys hores en una cadira o al sofà, no fan gens d'exercici físic.

Inactivitat i mortalitat. Passar moltes hores assegut i, a més, sense fer gens d'activitat física dia rere dia està relacionat amb un risc més gran de malalties cardiovasculars, diabètics i alguns tipus de càncer. Cada any es produeixen cinc milions de morts per aquesta causa. Entre els individus analitzats, el principal risc era per a les persones que, a més d'estar moltes hores assegudes, no feien exercici.

La factura sanitària. Les patologies vinculades al sedentarisme li costen anualment a l'economia mundial 67,5 milions de dòlars en atenció mèdica i pèrdua de productivitat

laboral. Un 25% de la població adulta mundial no segueix les recomanacions actuals sobre activitat física.

Exercici moderat. L'activitat física recomanada pels autors de l'estudi és suau: caminar a pas lleuger, a una velocitat d'uns 5 km/h, o anar amb bicicleta a uns 15 km/h. L'ideal és dedicar cada dia una hora a mantenir-se actiu.

Moure's, encara que sigui poc. Es destaca la importància de fer algun exercici físic, encara que sigui fer un tomb quan es va a dinar o anar en bici a la feina. Si no es pot complir amb l'objectiu ideal, els investigadors subratllen que fer una mica d'exercici al dia és molt millor que no fer-ne cap.

No progressa adequadament. "La pandèmia mundial d'inactivitat física es manté, i la resposta global ha estat massa lenta", alerta Jim Sallis, de la Universitat de Califòrnia a San Diego, un dels autors.

L'amplíssim estudi fet públic ahir per la prestigiosa revista mèdica *The Lancet*. S'han analitzat els hàbits i l'estat de salut d'un milió de persones, centrant-se en els més grans de 45 anys dels EUA, Europa Occidental i Austràlia.

Un exercici físic moderat, però diari, és capaç de neutralitzar els efectes perjudicials del sedentarisme, com l'increment del risc de patir un infart o diabètic. "No importa quantes hores al dia passem asseguts. Al capdavant, l'augment del risc de mort associat amb el fet d'estar assegut durant 8 hores al dia va desaparèixer en les persones que van fer un mínim d'activitat física d'una hora al dia", conclou l'estudi.

Els investigadors volien saber quantes hores d'activitat física diària calien per eliminar la relació

L'estudi, que va començar el 2012, ha analitzat els hàbits i l'estat de salut d'un milió de persones

cio entre estar moltes hores assegut i l'increment de la mortalitat. Els individus analitzats es van dividir en quatre grups, en funció del seu nivell d'activitat. L'estudi va començar el 2012, coincidint amb els Jocs Olímpics de Londres, i ha constatat també que el sedentarisme continua sent un problema generalitzat en les societats desenvolupades que no s'està aferrant des de les administracions públiques amb prou contundència ni recursos. ●