

Abusar de la 'tele' mata

- El sedentarismo eleva la mortalidad por cualquier causa, especialmente las cardiacas
- El trabajo se fijó en la 'caja tonta', pero cualquier sedentarismo prolongado es perjudicial

11/01/2010. MARÍA VALERIO. Elmundo.es

MADRID.- Así de simple y así de espeluznante. Cada hora que pasamos sentados delante del televisor aumenta nuestro riesgo de sufrir un evento cardiaco, según una nueva investigación australiana que añade nuevas evidencias sobre los peligros del sedentarismo. Y aunque el trabajo se centró en el hábito de ver la 'tele', los expertos advierten: cualquier comportamiento que implique pasar varias horas al día sentados pone en peligro nuestra salud cardiovascular.

Porque, como recuerda uno de los autores de este nuevo trabajo que se publica en la revista ['Circulation'](#), David Dunstan: **el cuerpo humano fue diseñado para moverse**, no para estar sentado varias horas al día. El problema, como reconoce este especialista en Actividad Física del Instituto Baker de Victoria (Australia), es que "un montón de actividades de la vida diaria que requerían estar de pie y moverse se han transformado para que estemos sentados".

Así que, como alertan Dunstan y su equipo, muchos seres humanos se pasan la vida cambiando de una silla a otra a lo largo del día, sin ejercitar ni un sólo músculo. Por eso, en la investigación que acaban de dar a conocer, **los riesgos del sedentarismo eran obvios** incluso para individuos con un peso normal, independientemente de otros factores de riesgo.

Concretamente, el estudio evaluó a casi 8.000 individuos mayores de 25 años entre 1999 y 2006. En función de sus hábitos televisivos los dividieron en tres grupos: el de quienes veían la 'caja tonta' menos de dos horas diarias, entre dos y cuatro horas al día y, finalmente, quienes lo hacían más de cuatro horas.

Incluso con un peso normal

En esos siete años de seguimiento se registraron 284 muertes en la muestra, 87 por problemas cardiovasculares y otras 125 por cáncer. Y aunque en el caso de los tumores se observó una relación residual con el hábito de ver la televisión, la relación era mucho más clara para los **trastornos coronarios**.

Frente a los individuos del primer grupo, los investigadores calculan que quienes veían la 'tele' más de cuatro horas al día tienen un 46% mayor riesgo de muerte (por cualquier causa) y hasta un 80% si sólo se tienen en cuenta los fallecimientos por causas cardiovasculares. Hay que tener en cuenta que la media diaria de televisión en países como Australia o Reino Unido es de tres horas; frente a las ocho que se pasan ante la pantalla los estadounidenses o **las 3,7 de los españoles**.

Por cada hora diaria de televisión, los investigadores calculan que existe un 11% más de riesgo de mortalidad por cualquier causa, y hasta un 18% en el caso de patologías cardiovasculares. Así como un 9% más de mortalidad por cáncer. El peligro se mantuvo incluso después de tener en cuenta otros factores como el colesterol, la tensión, el tabaco, el perímetro de la cintura o una dieta rica en grasas.

"Incluso para alguien con un peso normal, estar sentado varias horas al día tiene una mala influencia en sus niveles de glucosa y de grasas en el organismo", advierte Dunstan para concluir. "**Moverse más y más a menudo**", puede ser un buen lema para empezar el año, apuntan.