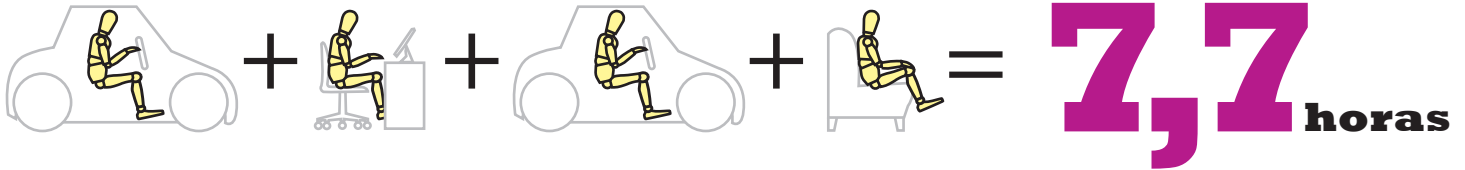


«Sedentarismo» en cifras

Nuestro estilo de vida sedentario, tanto en casa como en el trabajo, es muy costoso para nosotros y para nuestras empresas.



El promedio de horas que se pasan sentados mientras se acude al trabajo + el promedio de horas que se pasan sentados en casa = demasiadas horas sentados!



Un estudio de la Universidad de Vanderbilt realizado con 6.300 personas en 2008 y publicado en el *American Journal of Epidemiology* calculó que el estadounidense medio pasa el 55% del tiempo que está despierto (7,7 horas al día) dedicado a conductas sedentarias.

94% más de probabilidad morir

Un estudio de la Sociedad Estadounidense Contra el Cáncer de 2010, publicado en el *American Journal of Epidemiology*, hizo un seguimiento de 123.216 personas (69.776 mujeres y 53.440 hombres) entre 1993 y 2006. Los resultados fueron alarmantes:

- Las mujeres inactivas que pasaban más de 6 horas sentadas al día tenían un 94% de mayor probabilidad de morir durante el periodo del estudio, en comparación con las mujeres que estaban físicamente activas y pasaban menos de 3 horas sentadas al día.
- Los hombres inactivos que pasaban más de 6 horas sentados al día tenían un 48% de mayor probabilidad de morir en comparación con los que pasaban más tiempo en pie.

Los resultados eran independientes de la forma física de las personas (los efectos negativos de estar sentados eran igualmente intensos en las personas que hacían ejercicio habitualmente).

LOS EXPERTOS EN MEDICINA HAN EMPEZADO A REFERIRSE AL HECHO DE PASAR LARGOS PERIODOS DE INACTIVIDAD FÍSICA Y A SUS CONSECUENCIAS NEGATIVAS COMO "ENFERMEDAD DEL SEDENTARISMO"



Un artículo publicado en el número de enero de 2010 de la revista *British Journal of Sports Medicine* sugiere que las personas que pasan mucho tiempo sentadas tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades.

En 2010, la Facultad de Salud de la Población de la Universidad de Queensland, Australia, informó: "Aunque los adultos sigan las directrices de actividad física, pasar largos periodos de tiempo sentado puede poner en peligro la salud metabólica".



3 de cada 4

Los empleados a tiempo completo de las grandes empresas preferirían no pasar la mayor parte de las horas de trabajo sentados. (Estudio de Ipsos)

El 67% de los empleados de oficina en Estados Unidos preferirían que sus empresas les ofrecieran escritorios ajustables para poder trabajar tanto de pie como sentados. (Estudio de Ipsos)

MÁS DE LA MITAD (~60%) DE LOS EMPLEADOS QUE PARTICIPARON EN EL SONDEO ESTABAN CONVENCIDOS DE QUE SERÍAN MÁS PRODUCTIVOS SI TUVIERAN LA OPCIÓN DE TRABAJAR DE PIE. (Estudio de Ipsos)

¿Es así de sencillo el remedio?

Trabajar de pie un poquito más cada día tonifica los músculos, mejora la postura, estimula el riego sanguíneo, acelera el metabolismo y quema más calorías. Participe en el levantamiento en www.juststand.org