

El sedentarisme. Un risc per a la salut

Sedentarisme és quan una persona passa molta estona asseguda, reclinada o estirada durant el temps que està desperta.

Els darrers anys han augmentat les hores diàries que dediquem a activitats sedentàries, en tots els àmbits de la vida: desplaçaments amb vehicle a motor, feina asseguts a l'oficina o davant l'ordinador, temps d'oci davant de pantalles (televisor, mòbil, ordinador, tauletes, videoconsoles, etc.) o llegint. Les persones romanen assegudes entre 5 i 8 hores al dia.

Quins riscos té?

En els adults, el sedentarisme s'associa a una major mortalitat per totes les causes, més malalties cardiovasculars, alguns tipus de càncer, diabetis de l'adult, síndrome metabòlica i altres factors de risc cardiovascular, problemes musculoesquelètics, menor productivitat, pitjor benestar i major ansietat i depressió.

Els riscos augmenten a partir de 7 hores de sedentarisme al dia. És un risc per a la salut tan important com no fer suficient activitat física en el temps de lleure.

Si faig activitat física o exercici durant el temps d'oci evitaré el riscs?

Fer activitat física o exercici durant el temps d'oci és molt saludable i recomanable, però no elimina els riscos del sedentarisme, només els atenua.



Què hi podem fer?

Totes les persones poden beneficiar-se d'augmentar l'activitat física i reduir el comportament sedentari, també les dones embarassades i les persones amb malalties cròniques o amb discapacitat.

L'activitat física pot integrar-se a la feina, durant els desplaçaments i en les tasques quotidianes i domèstiques. Totes les activitats compten:

1. Evita romandre assegut/da més de 7 hores cada dia quan estàs despert/a: millor menys de 4 hores. Canvia el temps sedentari per una activitat física de qualsevol intensitat (inclosa la intensitat baixa).
2. Redueix el temps de pantalla (davant del televisor, l'ordinador, el mòbil) a menys que t'estiguis movent. Mesura el temps que inverteixes en aquestes activitats i redueix-lo gradualment.
3. Utilitza les escales sempre que puguis, enlloc de l'ascensor o les escales mecàniques.
4. Intenta fer desplaçaments a peu, en bicicleta o en un altre mitjà de mobilitat activa.
5. Si vas en transport públic, deixa que la resta agafin seient i baixa una parada abans del teu destí. Si utilitzes el cotxe, aparca lluny i camina més.
6. Quan estiguis asseguda o assegut, tant a casa com a la feina, aixeca't cada 30 minuts aproximadament i camina uns minuts o fes una altra activitat física. Aixeca't i estira les cames; ves a beure aigua o al lavabo, etc. Posa't recordatoris al mòbil per aixecar-te.
7. Si no pots caminar o estar dempeus, intenta aixecar els genolls assegut, estira els peus, mou els braços. Tota activitat compta!
8. Al telèfon? Aixeca't o camina mentre parles.
9. Mira de fer reunions dempeus o caminant quan no necessitis escriure.
10. A la feina, si els teus companys i companyes són al mateix edifici, aixeca't per parlar amb ells i elles en lloc de fer servir el correu electrònic o la missatgeria instantània.