

10 horas de sedentarismo al día dañan el corazón hasta de los deportistas

Los realizadores del trabajo insistieron en que el problema debe ser abordado como un asunto de salud pública.

Agencia EFE

Pasar demasiado tiempo sentado puede perjudicar la salud del corazón, incluso en personas activas, según un estudio que asocia más de 10 horas y media al día de sedentarismo con mayor riesgo de insuficiencia cardíaca y muerte cardiovascular, incluso en quienes hacen ejercicio regularmente.

Así lo concluyó un trabajo con 89.530 participantes que publicó JACC, la revista del Colegio Americano de Cardiología, y presentado en las sesiones científicas 2024 de la Asociación Americana del Corazón. Pasar más tiempo sentado, reclinado o tumbado en el día puede ser perjudicial para el corazón.

El ejercicio insuficiente es un conocido factor de riesgo de la enfermedad cardiovascular, recuerda un comunicado del citado colegio, que indica que las directrices ac-

“Evitar más de 10,6 horas de sedentarismo al día puede ser un objetivo mínimo realista.”

SHAAN KHURSHID
 INVESTIGADOR PRINCIPAL

tuales recomiendan más de 150 minutos de actividad física moderada a vigorosa a la semana para promover la salud del corazón.

Sin embargo, los investigadores afirman que el ejercicio es solo una pequeña parte de la actividad diaria total, y las directrices actuales no proporcionan orientaciones específicas sobre el comportamiento sedentario, que representa una parte mucho mayor de la actividad diaria.

Esta investigación examinó la cantidad de tiempo sedentario en el que el riesgo de

enfermedad cardiovascular es mayor y exploró cómo este comportamiento y la actividad física repercuten conjuntamente en las probabilidades de fibrilación auricular, insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio y mortalidad.

Entre los participantes del biobanco del Reino Unido, la edad media era de 62 años y el 56,4% eran mujeres. Estos enviaron datos de un acelerómetro triaxial de muñeca que captaba el movimiento durante siete días; el tiempo medio de sedentarismo diario fue de 9,4 horas.

Tras ocho años de seguimiento, 3.638 (4,9%) desarrollaron fibrilación auricular, 1.854 (2,1%) insuficiencia cardíaca, 1.610 (1,84%) infarto de miocardio y 846 (0,94%) fallecieron.

Los efectos del tiempo sedentario variaron según el resultado. En el caso de la fibrilación auricular y el infarto de miocardio, el riesgo aumentó de forma constante sin grandes cambios.



La investigación consideró antecedentes de 89.530 personas.

En la insuficiencia cardíaca y la mortalidad cardiovascular, el aumento del riesgo fue mínimo hasta que el tiempo sedentario superó las 10,6 horas diarias, momento en el que el riesgo se incrementó significativamente, “lo que muestra un efecto de umbral”.

En los participantes que cumplieron con los 150 minutos recomendados de actividad física moderada a vigorosa o más, los efectos de la conducta sedentaria sobre los riesgos de fibrilación auricular y de infarto de mio-

cardio se redujeron sustancialmente, pero los efectos sobre el mayor riesgo de insuficiencia y mortalidad siguieron siendo importantes.

“Las directrices futuras y los esfuerzos de salud pública deben hacer hincapié en la importancia de reducir el tiempo de sedentarismo”, asevera Shaan Khurshid, cardiólogo del Hospital General de Massachusetts (Estados Unidos) y coautor principal del estudio. “Evitar más de 10,6 horas al día puede ser un objetivo mínimo realista para mejorar la salud cardíaca”.

En un comentario editorial adjunto, Charles Eaton, del departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Brown, dijo que el uso de acelerómetros portátiles ha demostrado que el ejercicio está significativamente sobreestimado por autoinforme y el comportamiento sedentario está subestimado.

Eaton señaló que sustituir solo 30 minutos diarios de tiempo excesivo sentado por cualquier tipo de actividad física puede reducir los riesgos para la salud del corazón.