

Vida Activa después de los 50: Menos Sedentarismo, Más Salud

Un grupo de investigadores fusionó información de dos investigaciones de Noruega, una de Suecia y otra de Estados Unidos. De acuerdo con las estadísticas, los residentes de las naciones avanzadas pasan en promedio entre nueve y diez horas al día en posición sentada. Los estudios contaron con la participación de aproximadamente 12.000 individuos de 50 años en adelante, quienes portaban dispositivos electrónicos para monitorear su grado de actividad y sedentarismo durante su rutina diaria.

Se llevó a cabo un seguimiento a los participantes por un lapso mínimo de dos años (la mediana fue de 5,2 años) durante el periodo de estudio, que se extendió desde el 2003 hasta el 2020.

Durante el seguimiento, se registró el deceso de un total de 805 participantes. Los científicos hallaron que aquellos individuos que permanecían inactivos por más de 12 horas al día mostraban el riesgo más elevado de fallecimiento (un 38% superior al de las personas inactivas durante ocho horas).

No obstante, este patrón sólo se detectó en las personas que realizaban menos de 22 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a alta. Así, aquellos individuos que llevaban a cabo más de 22 minutos de ejercicio ya no presentaban un riesgo significativamente mayor, es decir, su riesgo se equiparaba al de las personas sedentarias durante ocho horas.

Para aquellos individuos catalogados como extremadamente sedentarios (10,5 horas diarias o más), un incremento de diez minutos en actividad podría disminuir el riesgo de mortalidad en hasta un 35%.

Es importante señalar que la investigación presentaba ciertas limitaciones. El grupo de trabajo no pudo determinar cómo las variaciones en la actividad física o el tiempo de sedentarismo a lo largo de varios meses o años podrían influir en el riesgo de muerte. Además, la investigación solo incluyó a participantes de 50 años o más, por lo que los hallazgos son menos relevantes o aplicables para los grupos de menor edad.

Asimismo, las diferencias culturales y de estilo de vida entre los países podrían haber afectado la manera en que se midieron y analizaron los datos entre los estudios.

Finalmente, dado que este estudio fue de carácter observacional, no se pueden establecer conclusiones definitivas sobre la causa y el efecto. Sin embargo, los resultados de esta investigación concuerdan con un creciente cuerpo de evidencia que examina la relación entre la actividad física, el tiempo sedentario y la mortalidad.