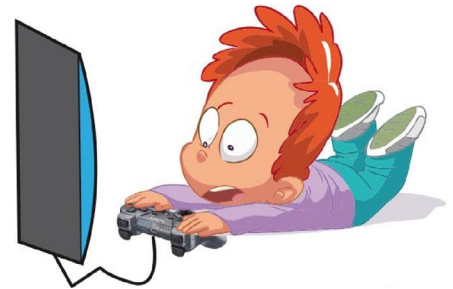

Sedentarismo, un riesgo para la salud

*Dra. Margarita Torres Tamayo**

Como hemos visto en temas anteriores, hay factores de riesgo que predisponen a la obesidad en la población infantil como son los antecedentes familiares de obesidad, una alimentación no saludable con consumo de productos empaquetados con alta cantidad de calorías, sal, azúcares añadidos y grasas trans o saturadas, la falta de actividad física y, el factor que abordaremos en este tema que es el sedentarismo.

El **sedentarismo** son aquellas actividades caracterizadas por estar sentado o en posición recostada y que no requieren un gasto de energía. El sedentarismo (pasar más de dos horas frente a pantalla), puede asociarse fácilmente con otros comportamientos poco saludables como el incremento en la ingesta de alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, sal y ácidos grasos saturados, así como modificaciones en el horario y las modalidades de las comidas, aunado a un gasto calórico reducido.



Todas estas modificaciones tienen un gran impacto en los niños y en los jóvenes que, potencialmente, pueden desarrollar cambios metabólicos y endócrinos a partir de la modificación de la rutina normal de sueño/descanso/actividad. En México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de 2021, al menos 1 de cada 3 escolares y 1 de cada 4 adolescentes de 5 a 19 años, tiene obesidad o sobrepeso, lo cual es un importante problema de salud ya que, si consideramos que la población de 5 a 19 años, son alrededor de 40 millones de sujetos, entonces, al menos 13 millones padecen incremento de grasa corporal. Al igual que en los adultos, en los niños, **el sedentarismo podría causar deterioro físico, disminución de las puntuaciones de autoestima baja en el rendimiento académico y además un mayor riesgo de obesidad y un comportamiento antisocial.** Asimismo, los niños que son sedentarios pueden ser **más propensos a desarrollar obesidad, menor depósito de calcio en los huesos, cansancio crónico, dificultad para realizar actividades físicas como subir escaleras, levantar objetos o correr, propensión a lesiones musculares, elevación de triglicéridos en la sangre y disminución del colesterol que nos protege contra enfermedades del corazón.**

¿Cómo es el estilo de vida de los escolares y los adolescentes, en relación con el

sedentarismo? A nivel mundial, durante la pandemia, debido al confinamiento, un gran número de niños y adolescentes tuvieron más conductas sedentarias, ganaron peso y desarrollaron alteraciones metabólicas llevándolos a sobrepeso u obesidad. Durante este periodo, también se incrementó, de forma exponencial, la oferta de material de todo tipo (educativo, películas, series, videojuegos, etc.) para ver en pantallas.

Algunos estudios en la población infantil han señalado que ver televisión o usar videojuegos, representa 4.1 h/día y se ha calculado que cada hora adicional de televisión incrementa el riesgo obesidad en 12%. En México, el 22.7% de los niños y adolescentes de 10 a 14 años y el 21.4% de los adolescentes de 14 a 19 años están más de dos horas frente a pantalla.

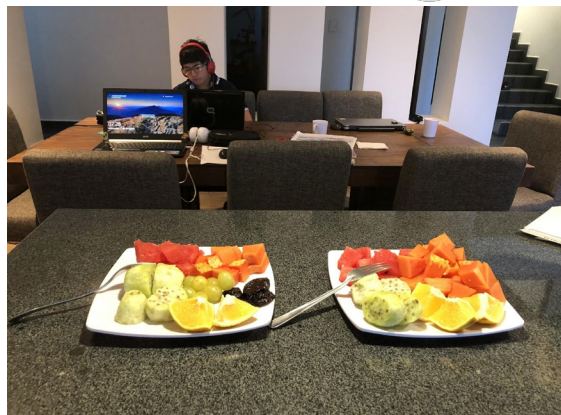


Existen otros factores que favorecen que los niños sean sedentarios: en algunas escuelas, las tareas que dejan a los niños, requieren la inversión de varias horas para realizarlas; las nuevas generaciones nacieron y se criaron con las consolas de videojuegos, computadoras, el internet y los celulares; con frecuencia, los padres tienen que trabajar fuera de casa y los niños tienden a ver más tiempo la televisión con la consecuente exposición a un gran número de comerciales de alimentos con alta densidad calórica (ricos en grasas y azúcares agregados).

El sedentarismo se debe prevenir en todas las etapas de la vida. Acciones que deben realizarse para evitar que la población pediátrica se aísle y se refugie en las pantallas.

1. Disminuir a 2 h/día o menos de tiempo invertido en ver la TV, videojuegos, computadora.
2. Los videojuegos son comprados por los adultos, lo recomendable es que los niños no estuvieran expuestos a ellos; sin embargo, una vez que el niño lo tiene, debe de haber restricción del tiempo que los utilizan.
3. Favorecer cambios en las actitudes cotidianas en las que participan los adultos: caminar en lugar de utilizar el automóvil para recorrer distancias cortas, utilizar las escaleras en lugar del elevador, levantarse, al menos 5 minutos, por cada hora de estar sentado para estirarse y caminar, evitar llevar alimentos cuando se está frente al televisor.
4. Enseñar al niño la importancia de la actividad física, por lo que, se debe contar con espacios recreativos seguros.

Reducir el sedentarismo, es reducir el riesgo de enfermedades. El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Por lo general, las personas sedentarias no consideran que lo son y solo se dan cuenta cuando están frente a un médico por una enfermedad que se hubiera podido prevenir con la práctica de actividad física regular. Los padres debemos iniciar con el ejemplo de disminuir las actividades sedentarias y favorecer la actividad física.



Actividades sugeridas para todos. Ante la elevada prevalencia de actividades sedentarias y las consecuencias en la población existen recomendaciones internacionales para romper con el sedentarismo.

1. Se recomienda minimizar el tiempo dedicado a actividades que favorecen estar sentado por periodos prolongados.
2. Se recomienda que, de tener actividades sedentarias, éstas se deben interrumpir al menos cada dos horas, poniéndose de pie y caminar por unos minutos.
3. El tiempo mirando televisión, jugando videojuegos o usando la computadora. Se ha recomendado que el tiempo dedicado a estas actividades sea no mayor a 2 horas al día.
4. No poner un televisor en el cuarto del niño ni en área donde se toman los alimentos.
5. Acompañe a sus hijos a andar en bicicleta, jugar, brincar, bailar, caminar, correr, brincar la cuerda, ya que en esta edad es cuando se empiezan a formar hábitos saludables.
6. Para recorrer distancias cortas prefiera caminar en vez de usar automóvil.

**Dra. Margarita Torres Tamayo es médica, pediatra, con subespecialidad en endocrinología, maestra en Ciencias Médicas por la UNAM y pertenece al Sistema Nacional de Investigadores.*

Bibliografía

1. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO,
2. Shamah-Levy T, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2022