



3 HÁBITOS SEDENTARIOS QUE PUEDEN OCASIONAR OBESIDAD

Muchas personas llevan un estilo de vida mucho más sedentario que sus padres y abuelos.

Algunos ejemplos de **hábitos sedentarios** incluyen los siguientes:

1. Trabajar en una oficina en lugar de realizar trabajos manuales.
2. Jugar juegos en una consola o computadora en lugar de realizar actividades físicas al aire libre.
3. Ir a lugares en coche en lugar de caminar o andar en bicicleta.

Cuanto menos se mueve una persona, menos calorías quema.

Sumado a ello, la **actividad física** afecta el funcionamiento de las hormonas de una persona, y las **hormonas** poseen un **impacto** en la forma en la que el cuerpo procesa los alimentos.

Varios estudios han sugerido que la **actividad física** puede ayudar a mantener estables los **niveles de insulina**, y que los niveles inestables de insulina pueden provocar aumento de peso y obesidad.

Una revisión del año 2016 encontró que, aunque los diseños de algunos estudios dificultan sacar conclusiones exactas, **«un estilo de vida que incorpore actividad física regular es considerado como un factor clave para mantener y mejorar muchos aspectos de la salud, incluida la sensibilidad a la insulina».**

La **actividad física** no es sinónimo de entrenamiento en el gimnasio. El trabajo físico, caminar o andar en bicicleta, subir escaleras y las tareas domésticas permiten llevar un estilo de vida activo.

No obstante, **el tipo y la intensidad de la actividad** pueden afectar el grado en que beneficia al cuerpo a corto y largo plazo.

CLICKISALUD