



¿CUÁNTO EJERCICIO NECESITAS DESPUÉS DE PASAR UN DÍA SENTADO?

De acuerdo con un estudio publicado en el British Journal of Sports Medicine, **es necesario realizar 40 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos los días, luego de pasar 10 horas sentado**, aunque cualquier cantidad de ejercicio ayuda hasta cierto punto.

En la investigación participaron un total de 44,370 personas en cuatro países diferentes que usaban algún tipo de rastreador de ejercicios. **El análisis reveló que el riesgo de muerte entre las personas con un estilo de vida más sedentario aumentó a medida que disminuyó el tiempo dedicado a la actividad física de intensidad moderada a vigorosa.**

«En los individuos activos que realizan entre 30 y 40 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, la asociación entre un alto tiempo sedentario y el riesgo de muerte no es significativamente diferente de aquellos con una baja cantidad de tiempo sedentario», dijo el estudio.

A decir del investigador de actividad física y salud de la población Emmanuel Stamatakis de la Universidad de Sydney, en Australia, y coeditor del British Journal of Sports Medicine, **«estas pautas son muy oportunas, dado que estamos en medio de una pandemia, que ha confinado a las personas en interiores durante largos períodos y alentado un aumento en el comportamiento sedentario».**

La investigación basada en rastreadores de actividad física está en línea con las nuevas pautas de la OMS, que recomiendan de 150 a 300 minutos de intensidad moderada o 75 a 150 minutos de actividad física de intensidad vigorosa cada semana para contrarrestar el comportamiento sedentario.

Vía: 20 minutos.es