

MODIFICAR LA CONDUCTA

Permanecer sentado mucha horas puede convertirse en un nuevo factor de riesgo

El último número del *American Journal of Preventive Medicine* reúne una revisión de artículos que añaden nuevos ámbitos al estudio del sedentarismo y a su consideración como un factor de riesgo más para la salud.

Redacción | 14/07/2011 00:00

☆☆☆☆☆ ¡vota! | 0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



La conductas sociales deberán evaluarse para determinar si las iniciativas que fomenten la reducción del tiempo que se permanece sentado pueden ser efectivas .

"La investigación sobre el comportamiento sedentario sugiere que hay más consecuencias de las conocidas por permanecer sentado durante un tiempo prolongado, cuya aparición es independiente de la falta de tiempo libre para realizar actividad física", explica Neville Owen, del Instituto Baker del Corazón y la Diabetes de Australia. "Estos trabajos pueden llevar a intervenciones efectivas que influyan en el comportamiento sedentario, menos desarrollado en adultos. El propósito es proponer perspectivas y cambios en el hecho de pasar mucho tiempo sentado, que puedan servir de guía para el futuro".

Expectativas

El trabajo da relevancia a la ciencia comportamental, que puede mejorar la comprensión de los hábitos sedentarios y la forma en que estos cambian con el tiempo para mejorar la salud. La evidencia epidemiológica reciente es clara al identificar la conducta sedentaria como un riesgo obvio para la salud. Sin embargo, realizar intervenciones en el comportamiento para mejorar la salud, requiere desarrollar nuevos métodos, además de comprender los factores medioambientales, sociales y personales que influyan en la falta de actividad".