

## Combatir el sedentarismo

Señora Directora:

En una época en la que gran parte del día se pasa frente a una pantalla, en una silla o en un vehículo, la advertencia es clara: el cuerpo humano no fue diseñado para estar quieto. La evidencia científica es contundente: estar sentado más de ocho horas diarias se

asocia con un aumento significativo del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad e incluso ciertos tipos de cáncer.

La Organización Mundial de la Salud ha calificado el sedentarismo como “la nueva pandemia silenciosa”, responsable de más de cinco millones de muertes al año en el mundo. Estudios publicados en *The Lancet* demuestran que permanecer mucho tiempo sentado, incluso en personas que hacen ejercicio ocasionalmente, aumenta el riesgo de mortalidad prematura en un 15 a 30%. El problema no es solo no moverse: es estar quieto demasiado tiempo seguido.

En tiempos donde la salud mental, la productividad y el bienestar están en el centro del debate, recordar que levantarse, moverse y activar el cuerpo es parte de la solución, no puede pasarse por alto. Porque al final del día, sentarse menos no es solo una recomendación: es un acto de autocuidado con impacto inmediato y duradero

*Frano Giakoni/Unab*