

# *Asocian sedentarismo extremo a riesgo cardíaco*

---



Washington, 24 jul (PL) El sedentarismo extremo está asociado con el aumento del riesgo de padecer un infarto, un accidente cerebrovascular (ACV) o la muerte por enfermedad coronaria, se conoció hoy.

Según un estudio, publicado en *JAMA Cardiology*, pasar más de 10 horas sin movimiento, en una silla u otra forma de sedentarismo, aumenta un ocho por ciento el peligro de desarrollar enfermedad cardíaca al compararlo con menos de tres horas diarias.

En tal sentido, el autor principal, Ambarish Pandey, expresó que los resultados de esta pesquisa sugieren que el tiempo sedentario está relacionado con un aumento del peligro de enfermedad cardiovascular.

Tal realidad es independiente de otros factores que también inciden como el índice de masa corporal (IMC), pero sólo en niveles muy altos.

El equipo de Pandey, del Centro Médico de University of Texas, Dallas, analizó nueve estudios sobre más de 700 mil adultos para estimar la relación entre el tiempo sin actividad física y la incidencia de complicaciones como el infarto y el ACV.

Durante la mitad de las exploraciones se detectaron 25 mil 769 problemas cardiovasculares en un período de 11 años.

Los más sedentarios (12 horas por día sin actividad física) eran un 14 por ciento más propensos a desarrollar enfermedades cardiovasculares que los que pasaban apenas 2,5 horas diarias sin movimiento, informaron los autores.

Sin embargo, consideraron que períodos más moderados de sedentarismo no estuvieron asociados con un aumento del peligro.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/100883-asocian-sedentarismo-extremo-a-riesgo-cardiaco>



**Radio Habana Cuba**