

La epidemia silenciosa

Los progresos tecnológicos que llevan a “vivir más cómodamente”, la falta de tiempo y la reducción de espacios para hacer ejercicio condujeron a una vida sedentaria. La gravedad de esta tendencia radica en los problemas que esto ocasiona a la salud. Es por eso que los profesionales resaltan la necesidad de “cambiar de hábitos”.

Hubo un tiempo en que el hombre dedicaba todo su esfuerzo, sus habilidades motrices y su energía para alcanzar un único objetivo: el alimento. Para ello observaba, esperaba y luego corría para atrapar a su presa. Sólo contaba con su velocidad y su fuerza natural, cualidades que le bastaban para llegar a la meta. No existía otra opción, todo debía hacerlo él porque no había nada que pudiera reemplazarlo

Pero, a paso lento, el panorama fue cambiando. Con el transcurso de los años, las décadas y los siglos, el avance de los hombres, sus creaciones y el progreso en materia comunicacional y tecnológica provocaron grandes modificaciones en la vida cotidiana de las personas que, de a poco, condujeron a un mundo “más cómodo”. Y si bien estos cambios fueron beneficiosos en muchos aspectos, en otros tuvieron el efecto contrario porque esta “comodidad” fue la base de lo que hoy son las “sociedades sedentarias”.

“La tecnología ha traído un gran beneficio a la humanidad, pero a la vez ha generado un perjuicio tremendo a la salud de los hombres porque ha creado el sedentarismo, que proviene de ‘sedente’, que quiere decir permanecer sentado. Nuestra comunidad está cada vez más sentada, cada vez más quieta”, opinó en diálogo con Info Región el presidente de la Federación Argentina de Medicina del Deporte (FAMEDEP), Alberto Ricart, (Mat. N° 52.545).

De acuerdo a esto, la aparición de elementos que hicieron que “la vida sea más fácil”, ahora están colaborando a su deterioro. Porque este nuevo “modo de vivir” caracterizado por “la falta de esfuerzo” para realizar cualquier tarea cotidiana es una tendencia que ya está instalada en muchos rincones del planeta.

Este accionar se replica en el mundo y Argentina no es la excepción. “El estado de quietud generalizado parece haber llegado para quedarse definitivamente”, alertan los especialistas. Cuando esto se refleja en cada una de las actividades que debe llevar a cabo el ser humano, es ahí que se empieza a manifestar el sedentarismo, un fenómeno que está directamente asociado a los bajos niveles de ejercicio físico que realiza una persona y la gran cantidad de tiempo que pasa sin moverse.

“El sedentarismo no es sólo la falta de actividad física sino el déficit de ella, porque uno puede realizar actividad física pero puede ser insuficiente para su salud, para su edad”, precisó el médico deportólogo Ricart.

Más allá de esta insuficiencia de actividades, que implica un desgaste físico, y el

desinterés por las disciplinas deportivas que se registra incluso en los niños, las condiciones sociales predisponen a esta vida sedentaria. Es que todas las tareas que, en otros tiempos, implicaban un gasto de energía, en su mayoría fueron reemplazadas por instrumentos mecánicos que las ejecutan por uno.

Cambiar la cubierta de un auto, lavar la ropa a mano, amasar pastas, abrir un portón manualmente (sin recurrir a un control remoto) son algunas de las acciones que ya están casi en desuso y para las cuales aparecieron sustitutos tecnológicos. Tal como lo ejemplificó Ricart, para lograr un kilo de carne “nuestros antepasados perdían cinco mil calorías y ahora lo consiguen con sólo 20 que se consumen yendo a la carnicería y abriendo el freezer”.

En la misma línea, la médica nutricionista especializada en medicina del deporte Patricia Minuchin (Mat. N° 69.28) evaluó que “si bien la tecnología y el progreso económico son dos valores positivos”, hacen que “la deuda se pague con el cuerpo”. “Todo está más a nuestro alcance, incluso las comidas rápidas y chatarra que ahora las llevan a la puerta de casa. Eso implica menos esfuerzo y puede traer consecuencias”, afirmó.

Así, en mayor o menor grado, el sedentarismo se está haciendo cada vez más evidente en las sociedades actuales. Y, a pesar de las referencias económicas que podrían indicar que a mayor poder adquisitivo, mayor niveles de sedentarismo, este modo de vida se reproduce en diversos grupos.

“Hoy (el sedentarismo) es un problema de la sociedad toda. Afecta a todos por igual y no hace diferencias sociales”, opinó el jefe del Servicio de Nutrición del hospital Gandulfo de Lomas de Zamora, Jorge Picasso.

De acuerdo a esto, el panorama es poco alentador porque, según los datos aportados por la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en 2010 por el Ministerio de Salud de la Nación, “el 54 por ciento de los argentinos es sedentario”, un porcentaje que se hace eco en la salud de las personas y, en consecuencia, en el fuerte impacto sobre el sistema sanitario público.

El sedentarismo como factor de riesgo. Según señalan los especialistas, el sedentarismo que caracteriza a gran parte de las sociedades actuales -tanto en los países desarrollados como subdesarrollados- es el mayor disparador de las enfermedades cardíacas, tumorales, respiratorias y metabólicas. Estos cuatro tipos de patologías forman, según indicó Ricart, “el 80 por ciento de las enfermedades que son causa de muerte en el país”.

“Todas se originan en el sedentarismo y en Argentina es sedentaria más de la mitad de la población. Entonces, teniendo en cuenta la totalidad de los 40 millones de habitantes, tenemos más de 20 millones de sedentarios que se traducen en más de 20 millones de personas con riesgo de morir de cualquiera de esas cuatro cosas”, admitió el médico.

De tales afecciones, las coronarias son las que dejan la mayor cantidad de

víctimas fatales ya que del total de pacientes que ingresa con este diagnóstico “se registra un 20 por ciento de defunciones, es decir mueren una de cada cinco personas”, según indicó el director de Patologías Prevalentes del Ministerio de Salud provincial y presidente de la Federación Argentina de Cardiología, Ricardo López Santi (Mat. N° 16.471).

En este sentido, la incidencia del sedentarismo en este tipo de patologías tiene que ver con aquello que lo define, es decir, con la falta de actividad física. Realizarla, según señalan los profesionales del área de la salud, excede las cuestiones estéticas. No es algo que deba hacerse sólo “para verse bien” sino “para estar mejor”, lo cual implicaría “un mínimo de 30 minutos de ejercicio diarios al menos tres veces por semana”.

Además, la vida sedentaria agrupa varios de los “Factores de Riesgo” que provocan las Enfermedades No Transmisibles (ENT), entre las cuales están la diabetes, la presión arterial elevada, la mala alimentación y el colesterol elevado, agentes que colaboran con los “problemas cardíacos”.

“Más de la mitad de la población es sedentaria. Tenemos un problema importante porque eso predispone a la epidemia de obesidad y diabetes y esas dos cosas, a su vez, generan más enfermedades cardiovasculares”, señaló a este medio el médico cardiólogo Guido Bergman (Mat. N° 85.234), integrante del Instituto Cardiovascular de Buenos Aires (ICBA).

Ante esto, destacó la importancia de realizar actividad física debido a que “las personas que tienen presión o colesterol altos se benefician mucho porque genera que el colesterol bueno suba, que el colesterol malo baje, que mejoren los niveles de triglicéridos y que la presión arterial esté más controlada”.

Por otro lado, la actividad también ayuda a evitar un segundo “evento cardíaco” en quienes ya lo padecieron. Si bien antes se creía que no era conveniente, “hoy ocurre todo lo contrario porque es una herramienta muy útil para que las personas que tuvieron problemas cardíacos estén mejor, controlen sus factores de riesgo y tengan menos posibilidades de sufrir un infarto”, explicó Bergman.

Sin embargo, cuando la prevención no llega a tiempo es que suceden las consecuencias más graves de este estilo sedentario. Así, en 2009, “con el diagnóstico de hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares hubo aproximadamente 10.000 internaciones y eso implicó 149 mil días de ocupación de camas”, informó López Santi.

Estos datos reflejan la importancia que atribuyen desde el área de salud a la posibilidad de “evitar aquello que es evitable”. “En la provincia de Buenos Aires fallecen aproximadamente 30.000 personas al año debido a problemas cardiovasculares, por eso la idea es prevenir para llegar a tiempo”, apuntó.

Es por eso que, además del personal médico, hay asociaciones civiles que trabajan para difundir actividades que ayuden a revertir este proceso o, al menos, a generar conciencia sobre esta realidad que involucra a toda la sociedad -desde los más chicos hasta los más grandes- y que en muchos casos no se

considera como algo “perjudicial para la salud”. Porque, generalmente, “el sedentarismo no se ve”.

Prevención temprana. Desde hace diez años funciona en el país la Sociedad Argentina de Lucha Contra el Sedentarismo (SALCES), una entidad que trabaja en la “generación de políticas públicas” para evitar que este fenómeno se haga aún más extensivo. Desde allí opinan que “es fundamental la participación activa del Estado” y resaltan la importancia de “lograr la prevención desde la escuela”.

“No hay educación para la salud, entonces se corre detrás de la enfermedad. En la escuela tendrían que hacer más actividad porque no llegan al mínimo de una hora diaria. Entonces, si ya tienen problemas de obesidad, tendría que incrementarse la carga horaria para poder revertir la situación”, opinó el presidente de SALCES, Jorge Navarro, a este medio.

De esta forma, el sedentarismo se presenta como un fenómeno extendido a todos los ámbitos sociales que se está integrando cada vez más, tal vez de manera inconsciente, a las tareas cotidianas.

Las exigencias en el campo laboral, que en muchos casos atan a permanecer por horas frente a la computadora, la falta de tiempo incluso para cocinar, la variada oferta de instrumentos para la comunicación y el ocio sin necesidad de moverse y hasta la reducción en la cantidad de espacios públicos interviene en esta nueva condición.

Y es esta vida sedentaria a la que a veces incluso se ven obligados los adultos, la que repercute en los más pequeños. “Antes los chicos estaban en la calle jugando pero ahora están en la casa, en la computadora, viendo una película o jugando a la Play Station. Eso hace que los chicos tampoco quieran moverse y, si tienen una referencia materna o paterna que tampoco hace actividad física, es poco probable que se interesen”, evaluó el médico nutricionista Walter Dzurovcin (Mat. N° 2.782), también integrante de SALCES.

Por esto, debido a la amplitud de puntos que influyen en el sedentarismo, los especialistas consideran que “es bastante complicado” revertir la situación. Sin embargo, creen que hay que trabajar “desde temprano” para impedir que esta afección se siga reproduciendo.

“En lo inmediato no se podrá revertir porque son muchos los parámetros que habría que modificar, muchos hábitos y costumbres que deberían cambiar. Y para lograrlo esto tiene que estar encarado desde el grupo sanitario y desde la órbita gubernamental, dando prioridad a la actividad física en los colegios” opinó Picasso

En este sentido, una herramienta fundamental para combatir esta nueva “epidemia del tercer milenio”, más allá de la actitud individual que motive a realizar ejercicio físico y a “alimentarse bien”, es la divulgación de información

a través de los medios acerca de cuáles son las consecuencias de este estático estilo de vida.

“Me parece que falta mucha difusión, que los medios le den importancia a esto, que haya personas conocidas que promuevan un estilo de vida saludable, pero hay un entorno que no favorece porque mucha gente gana plata con la venta de los medicamentos, con el colesterol, la presión, entonces es todo una rueda. Es mucho más complejo que no moverse”, agregó Dzurovcin.

Frente a esto, los profesionales coinciden en la necesidad de “tomar conciencia” sobre este fenómeno ya que es muy importante entender el concepto de salud definido por “el buen estado físico y mental” y no permitir que la vida sedentaria se imponga en su lugar.