



CÓMO SENTARSE SIN JUGARSE LA VIDA _

Más de cinco millones de personas mueren cada año por pasar demasiado tiempo sentadas, según un estudio de Harvard. Y la pandemia no ha hecho más que agravar el problema y anclarnos aún más al sillón y a la silla. Le contamos las claves de esta otra 'pandemia invisible'.

— POR FERNANDO GOITIA

L

LA PANDEMIA INVISIBLE, la llaman. Y no hablamos de virus, bacterias, hongos ni de patógeno alguno. Se trata de algo tan común y cotidiano como sentarse. Lo dice la ciencia. Con tal contundencia que, quizá en el futuro, la publicidad nos recomiende, al estilo de las bebidas alcohólicas, un uso responsable o

moderado de sillas, butacas y sofás.

Las cifras, desde luego, asustan: más de cinco millones de personas mueren cada año por pasar demasiado tiempo sentadas o tumbadas. Enfermedades cardíacas, diabetes, algunos tipos de cáncer... son solo algunas de las patologías que los investigadores han asociado con la inactividad física. Lo advirtió en 2012 la epidemióloga de Harvard I-Min Lee en un estudio publicado en *The Lancet*, una de las revistas médicas más rigurosas del mundo, donde afirmaba que los periodos prolongados que la gente pasa sentada entrañan riesgos para la salud «similares a los del tabaco y la obesidad». Un hábito que, nos recuerda repetidamente la Organización Mundial de la Salud →

(OMS), alcanza niveles de riesgo en el 31 por ciento de las personas mayores de 15 años. Y creciendo.

«Esto va a ser un grave problema a medio plazo porque el ocio de las nuevas generaciones es cada vez más sedentario —señala el médico e investigador español Francisco Kovacs—. Según diversos estudios, el 70 por ciento de los menores no llega siquiera al grado de actividad física mínimo que la OMS plantea para ellos, muy poco ambicioso por otro lado, de una hora al día».

El villano detrás de esta 'pandemia invisible' derivada de estar demasiado tiempo sentados está identificado. Se trata de los triglicéridos, el tipo de grasa más común en nuestro organismo. Nuestras células los almacenan en previsión de futuras exigencias energéticas y, por eso, ante la inactividad física, se acumulan sin remedio y elevan el riesgo de que suframos enfermedades. Es decir, cuando pasamos demasiado tiempo sentados o tumbados, se desactivan los músculos de las piernas —los que más energía consumen—, reducen casi a cero sus contracciones musculares y no quemar esos triglicéridos de reserva cuyo nivel sigue creciendo.

La cuestión, dicen los investigadores, es que los humanos no estamos hechos para el uso prolongado de las sillas. «Nuestra especie está diseñada para tener una actividad física suficiente para mantener la salud cardiovascular, metabólica y muscular —señala Kovacs, impulsor de la unidad de espalda que lleva su nombre en el Hospital HLA Universitario Moncloa de Madrid—. Cuando

surgió nuestra especie, un individuo andaba o corría como mínimo seis kilómetros al día para comer o no ser comido. Es decir, debido a nuestro proceso evolutivo, nuestro organismo asume que vamos a hacer actividad física. La vida moderna, sin embargo, no invita a ello».

CUANDO LAS SILLAS ERAN UN LUJO

Las sillas son, de hecho, un invento reciente en la historia de la humanidad. Aparecen hace menos de 5000 años, mucho después de la agricultura, las ciudades y la metalurgia. Nuestros antepasados paleolíticos nunca las tuvieron. Tampoco hay sillas en la Biblia ni en los versos de Homero ni en *Hamlet* (escrita en 1599), pero de pronto, en *Casa desolada*, novela de Charles Dickens publicada por entregas entre 1852 y 1853, se las menciona 187 veces.

Asociadas durante siglos al poder, la riqueza y el estatus (en inglés, *chair*, 'silla', también designa al jefe de una organización), su uso comenzó a extenderse entre las clases altas durante la Edad Moderna, sobre todo por influencia de la corte francesa del siglo XVIII, hasta que, de repente, con la Revolución Industrial, el mundo se llenó de sillas. Tanto que hay quien las considera uno de los marcadores universales de la llegada del Antropoceno, esta era geológica que vivimos marcada por la actividad humana. Los cambios en el modelo laboral y el transporte, con la extensión del trabajo de oficina y la invención de máquinas como ascensores y escaleras mecánicas, sumados a la popularización de la lectura, el cine y, especialmente,

EL SILLÓN PUEDE LLEVAR A LA DEPRESIÓN

Pasar mucho tiempo sentado puede elevar el riesgo de ansiedad y depresión hasta en un 25 por ciento. Lo sugieren estudios en los cinco continentes, aunque hay diferencias según el tipo de inactividad más frecuente. Pasar demasiadas horas viendo televisión, por ejemplo, aumenta el riesgo en un 13 por ciento; y el uso del ordenador o Internet lo

elevan al 22 por ciento. Por otro lado, según una investigación publicada en 'The Lancet Psychiatry', esto afecta también a los jóvenes. Un exceso de inactividad en la adolescencia sugiere mayor riesgo de depresión en el futuro. Y esto es grave, ya que la actividad de los jóvenes se reduce a medida que crecen. Los autores del estudio sitúan el promedio diario a los 16 años en 8 horas y 43 minutos.

la televisión, los ordenadores y los videojuegos, han hecho el resto.

Es más, en sociedades con pocos muebles y hábitos milenarios, parecen gozar de algunas ventajas. En Japón, por ejemplo, el país con mayor longevidad del planeta, se practica el *seiza* (sentarse correctamente), ese modo de estar de rodillas y con la espalda recta, recargando los glúteos sobre los talones, que fortalece los músculos de las piernas y la espalda. Una práctica también propia del yoga (*vajrasana* o postura del diamante). Y en numerosos lugares de Asia y de África, mucha gente cocina, se baña, charla con los amigos e, incluso, descansa en cuclillas.

Las sentadillas son, sin ir más lejos, una de las formas favoritas de descanso de los hadza, un pueblo

LAS SILLAS APARECEN HACE ALGO MENOS DE 5000 AÑOS. NO LAS HAY EN LA BIBLIA NI EN LOS VERSOS DE HOMERO... NI EN 'HAMLET'



LOS HADZA DE TANZANIA

LOS HADZA DE TANZANIA DESARROLLAN CASI TODAS SUS ACTIVIDADES EN CUCLILLAS.

UN ESTUDIO SUGIERE QUE ESA POSTURA LES EVITA ENFERMEDADES

al norte de Tanzania cuyo origen se remonta a decenas de miles de años. La envidiable salud cardiovascular y metabólica de los miembros de esta tribu de cazadores-recolectores, con presión arterial baja y perfiles de colesterol saludables a lo largo de su vida atrajo hace años la atención de un grupo de investigadores norteamericanos. Los resultados de su investigación, publicados en *PNAS* —la revista de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos— revelan que los hadza presentan bajos niveles de triglicéridos. «Creemos que el uso de posturas de reposo activo, como arrodillarse o ponerse en cuclillas —casi el 20 por ciento de su tiempo inactivos—, podría ayudarles a mantener suficiente actividad muscular como para prevenir la acumulación de triglicéridos y evitar enfermedades», explican los investigadores Herman Pontzer y David Raichlen, autores del estudio.

EN CUCLILLAS EN LAS CAVERNAS

Los investigadores señalan, de hecho, que la sentadilla forma parte del reposo humano desde tiempos inmemoriales. Lo demuestran

fósiles de *homo erectus*, de hace casi 2 millones de años, en los cuales se han hallado unas marcas que creen producidas por esta posición. «Estar en cuclillas flexiona el pie hacia arriba, presionando el astrágalo, un pequeño hueso del tobillo que, al moverse con mucha frecuencia, deja este tipo de marcas en la tibia», explican.

Ahora bien, que hacer sentadillas o arrodillarse sea bueno para los hadza u otras culturas no implica que los occidentales podamos seguir su ejemplo, ya que son costumbres muy enraizadas que las personas practican desde la infancia. «Intenta trabajar tú durante horas ante un ordenador en cuclillas y luego me dices —ironiza el doctor Kovacs—. Los hadza son gente mucho más liviana que la media occidental y, además, no sabemos cómo tienen las articulaciones, porque el sufrimiento articular en rodillas y cadera para una persona de 80, 90 o 100 kilos es muchísimo mayor que para una de 40 o 50. Necesitamos

afinar alguna solución, claro, pero sin masoquismos».

Los propios autores admiten las limitaciones de un estudio cuya validez, dicen, no es abogar por la adopción en Occidente de un estilo de vida milenario como el de los hadza, sino «subrayar la necesidad de repensar la cantidad de tiempo que descansamos con poca actividad muscular».

Así las cosas, la solución para nosotros no consistiría necesariamente en sentarnos de otra manera, sino en compensar esa inactividad con ejercicio físico suficiente. «La idea es que, en cuanto salgas del trabajo y varias veces por semana, hagas algo que quizá no te compense del todo, pero sí bastante —recomienda el experto—. Eso, o crear sillas de oficina con pedales, para ejercitar las piernas mientras haces otra cosa». ■