

Disminuir en dos horas el tiempo de sedentarismo podría ser la clave entre la obesidad y el peso saludable

Según un estudio de investigadores de la Clínica Mayo (Estados Unidos) disminuir en dos horas el tiempo de sedentarismo podría ser la clave entre la obesidad y el peso saludable. Los resultados del estudio, que según los científicos podría ser importante para comprender la biología de la obesidad y cómo tratar mejor esta preocupante epidemia, se publican esta semana en la revista 'Science'.

Madrid, 28 de enero 2005 (E.P)

Los investigadores midieron continuamente la postura y posición del cuerpo de 20 sujetos sedentarios que se prestaron voluntariamente para participar en el estudio durante 10 días.

Durante la investigación todos los voluntarios se habían autodefinido como sedentarios, pero 10 estaban delgados y 10 estaban medianamente obesos. De media, los individuos delgados estaban de pie y se movían en su entorno aproximadamente dos horas más cada día que los individuos obesos.

Según los científicos, después de que los participantes delgados ganaran peso y que los participantes obesos lo perdieran, los investigadores monitorizaron ambos grupos durante otros 10 días.

Los investigadores explican que cada grupo mantuvo sus patrones habituales de sedentarismo, lo que sugiere que el tiempo consumido caminando frente al consumido sentados podría estar determinado biológicamente.

Los expertos consideran que si los individuos obesos se mueven cada día como sus colegas delgados lo hacen, podrían gastar 350 kilocalorías adicionales cada día. Según los investigadores, estos resultados demuestran claramente que pequeños pero significativos cambios en la actividad diaria pueden afectar profundamente al equilibrio energético.