



El permanecer sentado durante mucho tiempo aumenta el riesgo de diabetes, incluso si haces ejercicio regularmente. Parece que los largos periodos de ocio inactivo reducen los beneficios derivados del ejercicio físico, explicaron los investigadores de la University College London (UCL).

El estudio de la UCL, publicado en la revista Diabetología, encontró que sentarse menos y ser moderadamente activos reduce el desarrollo de los factores de riesgo metabólicos, tales como colesterol "malo" y la resistencia a la insulina, que puede conducir al desarrollo de diabetes. Los resultados parecen confirmar no sólo la importancia de la actividad física, sino también el riesgo de permanecer demasiado tiempo sentados.

Los investigadores analizaron los efectos de estar inactivo durante horas fuera del trabajo, como ver la televisión, jugar con la computadora, o estar sentado detrás de un escritorio, en cuatro mil funcionarios públicos durante cinco años y períodos de diez años.

Se detectó que al permanecer poco tiempo sentados y realizar mucho ejercicio redujo su riesgo de obesidad, y una fuerte vinculación a la diabetes tipo II, hasta en un 75 por ciento menos. Esto significa que la mejor vía de prevención es estar menos inactivo y hacer más deporte.

Después de cinco años, aquellos que pasaron menos de 12 horas a la semana sentados y más de cuatro horas haciendo ejercicio presentaron 25 por ciento del riesgo de desarrollar obesidad en comparación con los que permanecían sentados durante más de 25 horas a la semana y realizaron actividad física menor a 90 minutos.

Los que hicieron cantidades intermedias tanto de ejercicio como de actividad sedentaria sólo mostraron la mitad del riesgo.

Esto puede deberse a que permanecer sentado menos tiempo refuerza el beneficio del ejercicio, o porque los que se ejercitan más tienden a sentarse menos. Las cifras muestran que

el adulto promedio pasa el 90 por ciento de su tiempo de ocio sentado y que las personas sedentarias tienen cinturas más grandes.

"La eficacia de la actividad física para la prevención de la obesidad puede depender de cuánto se sienta usted en su tiempo de ocio." Comentó el doctor Joshua Bell.

Traducido por **Silvia Hansen** Fuente: **Daily mail** <http://www.dailymail.co.uk>