
EDITORIAL

EL SEDENTARISMO, FACTOR DE RIESGO CONTRARIO A LA ESENCIA HUMANA

Rolando Borges Mojáiber¹

El trabajo es tan antiguo como la humanidad y fue precisamente el trabajo físico el que proporcionó al hombre su exquisita diferenciación sobre el resto de las especies animales.

Sin embargo, en estos tiempos "modernos", la tecnología, cada vez más avanzada y el pujante e impetuoso desarrollo de la ciencia, traen como consecuencia directa o indirecta que la vida de los seres humanos se haga más confortable y fácil pues el esfuerzo físico es cada vez menos necesario para poder vivir.

Esto nos aleja de nuestras raíces, que perdidas en el amanecer de los tiempos, marcaron el inicio y el desarrollo de nuestra especie que como elemento fundamental de distinción ha tenido la realización del trabajo físico e intelectual como recurso de subsistencia.

Ese esfuerzo físico, que mientras más antiguo fue más rudo, es una forma de movimiento y éste, a su vez, una característica esencial de la materia universal de la que también está hecho el cuerpo humano, por lo que se puede pensar que cuerpo y actividad física están unidos de forma esencial y su separación puede producir daños irreparables a la salud.

Sin dudas, esta antiquísima unión de cuerpo y esfuerzo físico ha dejado una huella profunda en la biología del ser humano incluyendo esa enmarañada red que resulta ser el genoma humano.

Y es por eso que cuando el progreso de la ciencia le resta esfuerzo al cuerpo y tiende a separarlo de su viejo compañero -el trabajo físico- entonces el cuerpo se hace débil y propenso a distintos tipos de procesos morbosos, porque el organismo humano se hizo con el trabajo y necesita de éste para mantenerse saludable.

El estilo de vida caracterizado por hábitos sedentarios, provoca un cuerpo débil que no le proporciona una buena "casa" a la mente, la cual, no podrá rendir todo lo que podría en un cuerpo fuerte, vigoroso y bien oxigenado. Está descrito, desde la antigüedad, que la actividad física aumenta el redimiento intelectual y le proporciona estabilidad a la mente para enfrentar situaciones estresantes.

El sedentarismo constituye, por sí solo, un factor de riesgo para la salud,¹ pues puede favorecer procesos de enfermedades como la aterosclerosis, determinados tipos de cáncer, la osteoporosis, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las hiperlipidemias, la obesidad y el exceso de estrés, además favorece los procesos degenerativos propios del envejecimiento² y no resulta extraño encontrarlo asociado con el mal hábito de fumar, el alcoholismo y hábitos alimentarios inadecuados que también conspiran en detrimento de la salud.³

Resulta muy importante que nuestros médicos de la atención primaria y la población, identifiquen la real amenaza que representa el sedentarismo como un peligroso factor de riesgo para la salud, pero que a la vez puede ser fácilmente neutralizado con sólo unos minutos de actividad física al día cuando menos 3 veces por semana,^{3,4} lo que constituye un económico medicamento natural.

Debemos tener presente que el cuerpo humano es un complejo artefacto lleno de sistemas en movimientos internos y externos que van desde los más complejos procesos biológicos a nivel molecular hasta los movimientos perceptibles como la contracción muscular.

Por último, recordemos siempre que el movimiento favorece al movimiento, por lo que la actividad física, es decir, la contracción muscular, favorece los movimientos internos del organismo, que abarcan todos los procesos biológicos; pero debemos tener en cuenta que para lograr este resultado los ejercicios deben ser orientados y dosificados adecuadamente, pues si bien es cierto que la inactividad física resulta dañina, también puede serlo la práctica incorrecta o excesiva.^{2,3}