**Según una investigación realizada por la Universidad de Sao Pablo (Brasil) en 54 países, pasar más de tres horas al día sentado causa una mortalidad del 3,8% a nivel mundial.**



(MADRID, 28/03/2016) El **sedentarismo** (es decir, pasar muchas horas sentado delante del televisor o el ordenador) es ya **uno de los principales problemas de salud** en los países desarrollados.

Pero ahora un nuevo estudio realizado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Sao Paulo, en Brasil, le pone números, porque, tras analizar **las causas de mortalidad en 54 países**, estos investigadores afirman que **estar sentado durante**

**más de tres horas al día es responsable del 3,8% de las muertes**
. Y esto son unas 433.000 muertes al año.

Pero este estudio que ha publicado la Revista Americana de Medicina Preventiva, también tiene una buena noticia. Los investigadores también estiman que la reducción del tiempo sentado a menos de tres horas por día **aumentaría la esperanza de vida** en un promedio de 0,2 años.

## Medidas preventivas

En concreto, los investigadores han observado que, **incluso, una reducción del 10% en el tiempo que pasamos sentados ya reduce la mortalidad por sedentarismo**
, como destaca Leandro Rezende, del departamento de Medicina Preventiva de la Universidad de Sao Paulo: “nuestros resultados apoyan la importancia de promover estilos de vida activos para poder reducir la mortalidad prematura en todo el mundo, y por lo tanto, la necesidad de adoptar una acción mundial para reducir este factor de riesgo”.

Fuente: CADENASER.COM / JAVIER GREGORI