

► SALUD

EN EE.UU. EMPLEAN 19 HORAS SEMANALES FRENTE A PANTALLAS

La actividad física tiene un enemigo cada vez más peligroso: la TV

► En Harvard dicen que por cada hora de televisión se dejan de dar 144 pasos.

Según indican relevamientos del Instituto del Cáncer Dana Farber, de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard, los jóvenes y adultos utilizan un promedio de 19 horas semanales frente a pantallas de televisores y computadoras. Tiempo que se le resta a cualquier ejercicio físico programado o que podría realizarse a través de tareas cotidianas.

"El cuerpo humano está genéticamente preparado para movilizarse y luchar por el sustento, tal como lo hacían nuestros antepasados nómades de la Prehistoria —comentó Roberto Peidró, cardiólogo y especialista

en medicina del deporte, de la Fundación Favalaro—; por eso no está bien que la relación entre el tiempo que se dedica a actividades sedentarias y al movimiento sea tan poco equilibrada".

El estudio de la Universidad de Harvard, publicado en la edición digital de la revista *American Journal of Public Health*, indagó en los hábitos de 486 casas de familia en Boston, Estados Unidos. A sus integrantes se les colocaron aparatos que sirven para medir la cantidad de pasos que se dan. Así concluyeron que cada hora de televisión equivale a 144 pasos menos.

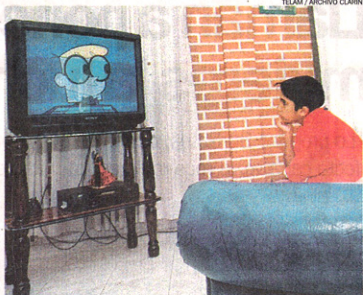
Además, extrapolando datos, concluyeron que aquellos que veían TV durante una media de 3,6 horas por día, tenían un 47% menos de probabilidades de llegar a esos 10 mil pasos respecto de quienes no la veían nunca.

"Este relevamiento se suma a otros estudios interesantes. Es

curioso que una de las excusas más importantes que se señalan para no hacer actividad física sea la falta de tiempo. Sin embargo, si se toma a un ciudadano común con 19 horas semanales en promedio frente a la pantalla, se puede hacer una sencilla cuenta y concluir en que si se le restara a esa ocupación unas 3 horas y media semanales se podría cumplir con los 30 minutos diarios recomendados", comentó Peidró.

Nadie dice que la televisión o las PC son nefastas para la salud. Sólo que, casi siempre, el tiempo que las familias reparten entre quedarse frente a ellas y hacer ejercicios físicos no es el ideal.

"Si bien la tecnología colabora con una mejor calidad de vida, es necesario compatibilizar los adelantos técnicos con movimiento del cuerpo y programación de actividades físicas que permitan un buen funcionamiento del organismo", puntualizó Peidró. ◀



ATRACCIÓN FATAL. VER TELEVISIÓN LE QUITA TIEMPO AL EJERCICIO FÍSICO.

El beneficio de la caminata

Para el doctor Daniel López Rostetti, presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés, la tendencia a medir la cantidad de pasos es positiva. "Es una forma de tutelaje externo para cuantificar el consumo de energía y estimular a las personas a que caminen, considerando que la caminata es un ejercicio aeróbico beneficioso, no sólo dese el punto de vista

de la salud cardiovascular, sino también sobre el estado de ánimo y la disminución de la ansiedad. Y en la medida en que se disfrute es recreativo".

Como no todo el mundo tiene el aparato, señala que se deben caminar 40 cuadras por día a paso rápido, pero no tanto como para que el paso dificulte el habla. Elongando antes y después de caminar.