

¿Llevas una vida sedentaria? Estas seis pistas revelan si tienes hábitos que debes cambiar ya

En el seno de las sociedades desarrolladas, la falta de actividad puede ser un problema más severo de lo que parece



Una mujer estirándose en el sofá. | iStockphoto.

Te despiertas, te levantas de la cama con cierto esfuerzo y notas que tus articulaciones están rígidas. Pasas buena parte del día sentado; ya sea en el coche, en la oficina o en el sofá de casa. Apenas te mueves más allá de lo imprescindible: de la silla al baño, del escritorio a la cocina, del coche al supermercado. **El ejercicio no forma parte de tu rutina**, o si lo hace, es esporádico y sin continuidad. Algo de lo que, incluso, alerta la Organización Mundial de la Salud al recordar los riesgos de la vida sedentaria.

Los riesgos de ser una persona sedentaria

Ser una persona sedentaria implica llevar una vida con muy poca actividad física. El cuerpo humano, sin embargo, está diseñado para moverse. Durante siglos, la supervivencia dependió de caminar largas distancias, correr, cazar y recolectar. **Aunque parezca una lección de prehistoria**, la realidad es que una persona en el año 1915 estaba más cerca de vivir como en el año 250 que de cómo vivimos ahora.

Este cambio en los hábitos ha provocado un aumento de enfermedades relacionadas con el sedentarismo. La falta de movimiento está directamente asociada a problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad. El corazón, como cualquier otro músculo, necesita actividad para mantenerse en forma. Si no lo ejercitamos, la **circulación sanguínea se vuelve menos eficiente** y aumenta el riesgo de hipertensión y otras afecciones. Algo de lo que hemos hablado a menudo en THE OBJECTIVE.

A nivel mental, el sedentarismo también tiene consecuencias. La falta de actividad física está relacionada con **niveles más altos de estrés, ansiedad y depresión**. El ejercicio ayuda a liberar endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Sin esta dosis natural de bienestar, el estado de ánimo puede verse afectado negativamente. Además, un estilo de vida inactivo puede perjudicar la calidad del sueño, lo que a su vez repercute en la energía y el rendimiento diario.

Fragmento dunha noticia publicada no diario dixital [THE OBJECTIVE](#).

Enlace á noticia completa: <https://theobjective.com/lifestyle/fitness/2025-03-12/signos-vida-sedentaria-cansancio-movimiento/>