



18/05/2015

Párate y mira

TXT **PABLO A. GONZÁLEZ** IMG **DIEGO YAMASATO**

¿Qué le pasa al cuerpo cuando pasás 9 horas sentado en una oficina?
¿Vamos a morir de sentarnos?

Get up offa that thing

And dance till you feel better

James Brown

La rutina es más o menos la misma siempre. El cursor que titila sobre un Google Doc en blanco probando que lo anacrónico no quita lo valiente, el paper que hay que leer, el párrafo que hay que reescribir, la nota que hay que entregar, el texto que hay que revisar o las figuras que hay que ajustar. **Todo termina en una silla.** O, peor. Todo empieza, se desarrolla y termina en una silla.

Siempre es más fácil culpar al chanco que al que le da de sentar, pero si metemos en una licuadora de culpas al trabajo de oficina, la tele, internet, el auto, las playstations y más que nada a vos (yo, nosotros), que **somos bastante paja**, entendemos que somos esa forma humana que pasa muchísimas horas de silla. Tanto nos sentamos que hemos pasado a tener nombre propio en la creación de la categoría 'forma de vida sedentaria', aunque cuando uno piense en 'forma de vida sedentaria' lo primero que se le venga a la cabeza sea un pepino de mar.

El problema es que el pepino está ajustado por cientos de miles de años de evolución para estar ahí, quietito, y vos, claramente, no. **Somos bichos de andar parados, de a pie o corriendo**, y de ninguna manera tu cuerpo va a funcionar idealmente cuando clavás 12 o 13 horas de estar sentado. El número es absurdo, pero si te ponés a mirar un día promedio de una persona promedio que atraviesa su vida entre la oficina y la tele, ese número duele el doble porque es amargo y cierto. La mano firme de la evolución se hace más que presente cuando empezás a ver las estadísticas de patologías relacionadas con el sedentarismo y te incrustan datos como que **las personas que pasan más de 11 horas por día sentadas tienen una tasa de mortalidad 40% por encima de los grupos no sedentarios**. Eso es en muertes, muertes, pero ni hablar de diabetes, obesidad, enfermedades metabólicas generalizadas y otro montón de cosas divertidas que me hacen cuestionarme fuertemente qué hago acá sentado leyendo papers que me explican lo muerto que me voy a morir si sigo haciendo esto.

Pero a mí no me va a pasar. Seguro que no, porque yo ni a palos estoy ese tiempo sentado, salvo que encuentres que existen estudios que confirman que uno de los problemas más graves está en que tendemos a subestimar fuertemente el tiempo que pasamos sentados. Algo bastante obvio cuando ves el ritmo al que se consumen los capítulos de The Good Wife y lo poco compatible que es Netflix con una vida activa. Peor todavía es notar que mirás al fumador con la displicencia de ser mejor que alguien que reduce su expectativa de vida algo así como 2 años y medio en promedio, pero te das cuenta de que aflojar con la tele y bajarla a menos de dos horas por día puede levantar ese mismo indicador algo como año y medio. Sedentarismo is the new black, pero por 'black' quiero decir tabaquismo.

Cuando empezás a rastrear la causa, te das cuenta de que tiene esa cosa de muerte por mil cortes (lingchi, para los amigos). Estar sentado es malo no por lo que es sino por lo que no es. Solamente estar parado genera una contracción isométrica de los músculos de postura suficiente para activar la expresión de lipoproteinlipasa, una enzima clave en la regulación del metabolismo de grasas que, entre otras muchas cosas, descompone lipoproteínas de muy baja densidad (el VLDL, un pariente muy cercano del LDL, eso que llamamos 'colesterol malo'). El cuco de la silla se empieza a poner cada vez más realista cuando vas a los números y notás que estar sentado le pega de lleno al metabolismo basal, esa cantidad de energía mínima que tu cuerpo gasta solamente por estar vivo.

Actividades como ver tele, manejar un auto o escribir esta nota implican un consumo metabólico de entre 1.0 y 1.5 MET (la unidad de ritmo metabólico basal). O sea que **estar acá escribiendo es básicamente estar acá, vivo, respirando**. El tema es que no hace falta llegar a los 3 a 8 MET que implica hacer ejercicio, sino que reemplazar una actividad sedentaria por una de ligero movimiento (1.9 a 2.9 MET) puede ser un cambio enorme, y eso se hace evidente cuando calculás que pasar de estar sentado dos horas a parado o caminando alrededor de la oficina implica una diferencia tan grande como meter una caminata fuerte de media hora.

Pero no, para qué pensarlo así, si total vos vas a la oficina pero salís y metés una horita de correr, y listo. Salvo que **la actividad física, por intensa que sea, no tenga absolutamente ningún impacto sobre los efectos negativos del sedentarismo**, al punto en que los investigadores generaron una categoría especial para este comportamiento: el *Active Couch Potato*, ese que se pasa el día revisando planillas porque, total, una horita de crossfit cura todo.

Houston, tenemos un problema.

Ahí es cuando las decisiones basadas en evidencia se hacen ortibas, y te das cuenta de que **la silla que amás es la que te está matando** y que el cambio dramático que necesitás no tiene que ver con una explosión de transpiración sino con un cambio de comportamiento cotidiano. De esos difíciles posta, los que implican hacer algo chiquito, todo el tiempo. Lo bueno es que todo esto es más fácil cuando

te encontrás con sartenazos empíricos como saber que **reducir las horas sentado de 10 a 2 o 3 te permite clavar 1000 calorías más por día sin mover un pelo la balanza** en un proceso resumido como Actividad Termogénica no Asociada al Ejercicio Físico. Punto para los escritorios de pie.

Vivimos negando nuestra herencia evolutiva. Vivimos pensando que somos dramáticamente distintos de los que fuimos hace 100, 1000 o 10.000 años. **Vivimos asumiendo que Gnuk, el pintor de cuevas, es profundamente diferente de nosotros.** Que podemos ignorar la forma de vida para la que nuestro cuerpo está mejor adaptado porque inventamos internet, lubricentos y supermercados chinos. Vivimos sentados y con la cabeza en un monitor porque pensar está bien y hacer está mal, y porque de ninguna manera vamos a transpirar para procurar nuestros propios recursos de supervivencia. Porque vivir de transpirar, de hacer, es de bicho inferior. Porque ser un mono pelado, movido por pulsiones básicas es insoportable.

Mejor es quedarse quieto, prender la tele, buscar algún culo lindo o un desparramo de abdominales y llenarse la cara de chizitos.

Referencias

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3404815/pdf/nihms229379.pdf>

<http://www.scientificamerican.com/article/killer-chairs-how-desk-jobs-ruin-your-health/>

<http://www.sciencemag.org/content/283/5399/212>

<http://jco.ascopubs.org/content/early/2013/01/21/JCO.2012.45.9735.short?rss=1>

<http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1108810>

<http://bmjopen.bmj.com/content/2/4/e000828.full>

<http://www.scientificamerican.com/article/killer-chairs-how-desk-jobs-ruin-your-health/>

elgatoylacaja.com/parate-y-mira

Sumate en 
eglc.ar/bancar