



Los periodos sentados provocan problemas de salud, desde hipertensión a cáncer. ADOBESTOCK

Interrumpir cada hora sentado reduce el riesgo de morir de cáncer

Analizando casi 91.300 casos en doce años, científicos calculan cómo reducir los efectos letales del sedentarismo con las «pausas activas»

ROCÍO MENDOZA
Madrid

El sedentarismo mata. Es un mantra ya manido en boca de los responsables de salud pública. Pero para combatirlo no parecen bastar recetas gruesas. La solución, además de más asequible, podría tener matices más allá de la mera recomendación genérica de hacer deporte.

Así lo señala un equipo de científicos británicos que ha calculado en un estudio qué habría que hacer exactamente para reducir la probabilidad de enfermar fatalmente. Y la

clave no parece estar tanto en cuánto se mueve la persona, ni siquiera en la calidad de los ejercicios, sino más bien en el tiempo que ésta pasa sentada de forma continuada.

Movimientos ligeros, no necesariamente extenuantes, realizados cada hora con el fin de interrumpir los intervalos en los que se permanece sentado resultarían suficientes para obtener beneficios. La clave parece estar más en evitar que la inactividad se mantenga durante mucho tiempo seguido que en las horas dedicadas al gimnasio cada semana.

Esta es la principal conclusión del informe del doctor Frederic Hoy y su equipo de la Escuela de Salud y Bienestar de la Universidad de Glasgow, en Reino Unido, publicado ayer en la revista Plos Medicine. En el documento indican cuánto de beneficiosas pueden llegar a ser las famosas 'pausas activas' y, más concretamente, centran sus análisis en el cáncer.

Esta es hasta ahora la patología más grave asociada a la inactividad. Lo cierto es que las ciencias de la salud han demostrado ampliamente los síndromes letales asociados al antinatural gesto de permanecer sentados durante horas cada día. La lista de problemas incluye los de tipo metabólico (diabetes, obesidad), los cardiovasculares (hipertensión, infartos) o, más obvios, los relacionados con la musculatura y los huesos (dolor, osteoporosis).

Pero también se sabe desde no hace mucho que este mal de la sociedad moderna favorece el desarrollo de enfermedades oncológicas. Un estudio reciente del MD Anderson Cancer Center, por ejemplo, relevó que las personas con estos malos hábitos presentaban un 82% más de riesgo de morir de esta enfermedad. Si se tiene en cuenta que las cifras oficiales que manejan en la Organización Mundial de la Salud (OMS)

hablan de que uno de cada tres adultos europeos no cumple con los niveles mínimos de actividad física recomendados, no es de extrañar que este campo esté siendo objeto de mayor estudio por parte de la comunidad científica internacional.

En esta última investigación que se da a conocer al respecto se ha cambiado el enfoque. Los estudios previos han demostrado hasta ahora que pasar más tiempo total sentado, reclinado o tumbado mientras se está despierto está vinculado a un peor estado de salud. Sin embargo, la mayoría no analizaban las consecuencias en función de la duración de esta falta de actividad.

Esto es lo que han hecho ahora estos investigadores de la escocesa Universidad de Glasgow. Tras analizar todos los datos recopilados, concluyeron que «cada hora adicional en este estado de inactividad prolongado e ininterrumpido en el día de una persona está asociada con un riesgo un 9% mayor de muerte por cáncer». Y al contrario: si la hora de inactividad se interrumpe, se reduce un 19% el riesgo de padecerlo.

Esta conclusión es fruto del análisis de los datos de 91.292 participantes del Biobanco del Reino Unido que habían usado monitores de actividad durante siete días y fueron seguidos durante una mediana de 12,38 años después. La actividad se categorizó como sedentaria prolongada (períodos de al menos 30 minutos con al menos el 90% del tiempo sedentario), comportamiento sedentario interrumpido (que duraba menos de 30 minutos o bien e fragmentaba con más del 10% de tiempo no sedentario) o incluso diferentes grados de actividad física.

Tumores más frecuentes

El comportamiento sedentario prolongado se asoció con un mayor riesgo de mortalidad por cáncer en general. Más concretamente, se vinculó con los casos asociados con la obesidad, como los tumores de esófago, hígado, riñón, páncreas, colorrectal, mama, ovario y tiroides, y también con relación a la diabetes tipo 2.

Aunque los autores del advierten en declaraciones recogidas por este diario que no han podido demostrar causalidad con el estudio, defienden que sus datos sí ofrecen pistas para replantear las estrategias de salud y se atreven a contradecir las directrices de salud actuales que se centran en gran medida en el ejercicio moderado o vigoroso.

La mujer hallada muerta en un pozo de Málaga desapareció a finales de marzo

M. J. DÍAZ / I. QUIRANTE
Málaga

La mujer asesinada y hallada este miércoles en un pozo próximo a la autovía, en el término municipal de Rincón de la Victoria (Málaga), se llamaba Cristina. Tenía 35 años, era madre de una hija y llevaba en paradero desconocido desde finales de marzo. Así consta en la alerta emitida por el Centro Nacional de Personas Desaparecidas (CNDES), que solicitaba colaboración ciudadana para tratar de localizarla. A última hora del miércoles, entidades como SOS Desaparecidos actualizaban la alerta informando del trágico desenlace.

Según han precisado este jueves fuentes de la Subdelegación del Gobierno de Málaga, el caso se investiga ahora como un presunto crimen por violencia de género. Al parecer, la pareja sentimental de Cristina acabó confesando el supuesto asesinato ante las autoridades.

Dos detenidos

Tras su declaración, otras dos personas han sido arrestadas por su supuesta implicación en los hechos, aunque por el momento no ha trascendido el grado de participación de estas últimas.

El cuerpo de la víctima fue localizado a media mañana de este 1 de julio, en un pozo situado en una finca rural, a unos 200 metros de la salida 968 de la A-7, a la altura de Rincón de la Victoria, de acuerdo con las fuentes. De inmediato se dio aviso a la comitiva judicial para que se proceda al levantamiento del cadáver, para lo que se activó a un juez de guardia, un letrado de la administración de la Justicia y un médico forense.

Los hechos han dado lugar a la apertura de una investigación conjunta de la Guardia Civil y de la Policía Nacional para tratar de esclarecer lo sucedido, como confirmaron ambos cuerpos.

El Vaticano excomulga a seis obispos 'lefebvrinos'

DARÍO MENOR
Roma

Excomunió para los seis obispos implicados en las consagraciones ilícitas y cisma confirmado de la Fraternidad Sacerdotal San Pío X (FSSPX). Un día después de que este grupo ultraconservador fundado por el arzobispo cismático francés

Marcel Lefebvre ordenara sin permiso pontificio a cuatro obispos en una multitudinaria ceremonia celebrada en Suiza, el Vaticano informó este jueves de que tanto los cuatro sacerdotes que recibieron el orden episcopal como los dos prelaos que lo confirieron quedan excomulgados. También advirtió a los presbíteros y fieles laicos que les

espera el mismo castigo si forman parte de este movimiento.

Los dos obispos que presidieron la polémica ceremonia de ordenaciones ilícitas fueron el español Alfonso de Galarreta y el suizo Bernard Fellay, antiguo superior de la FSSPX, a los que Roma ya excomulgó en 1988 cuando fueron consagrados por el propio Lefebvre sin el permiso del entonces Pontífice, Juan Pablo II. Su sucesor, Benedicto XVI, levantó la sanción en 2009 para tratar de facilitar el acercamiento con los 'lefebvrinos', como se conoce a este grupo por el nombre del

fundador, pero las nuevas ordenaciones ilícitas reabren el cisma.

El dicasterio para la Doctrina de la Fe informó de la «abierta violación del derecho canónico» en que han incurrido los responsables de la FSSPX, a quienes se había dirigido el Papa León XIV pidiéndoles que «rectificaran» y recordándoles que ordenar obispos sin consentimiento pontificio supone «un acto cismático». En la base de la ruptura está el rechazo de los 'lefebvrinos' al Concilio Vaticano II. Con aquella histórica asamblea la Iglesia renovó su presencia en la socie-

dad en diversos ámbitos, desde el diálogo interreligioso hasta la liturgia, dejando sólo para algunos casos la celebración de la misa en latín, a la que no quieren renunciar los miembros de la FSSPX.

Con sus 733 sacerdotes, 264 seminaristas, 145 religiosos, 250 monjas y ahora seis obispos, los 'lefebvrinos' constituían una comunidad minúscula dentro de los 1.400 millones de católicos que hay en el mundo. Cuentan, no obstante, con simpatías dentro del sector eclesial más conservador y una indudable capacidad de atracción.