

IMPACTUL NEGATIV AL COMPORTAMENTULUI SEDENTAR ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE

Aliona TIHON,

Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie
Nicolae Testemițanu

Summary

Negative impact on the health of sedentary behavior

Sedentary behavior is associated with deleterious health outcomes, which differ from those that can be attributed to a lack of moderate to vigorous physical activity. This paper provides an overview of this emerging field, research and highlights the ways in which it differs from physiology. Definitions of key terms associated with the field of sedentary physiology and a review of the self-report and objective methods for assessing sedentary behavior are provided. Proposed mechanisms of sedentary physiology are examined, and how they differ from those linking physical activity and health are highlighted. Evidence relating to associations of sedentary behaviors with major health outcomes and the population prevalence and correlates of sedentary behaviors are reviewed. Recommendations for future research are proposed.

Keywords: *sedentary behavior, inactivity, obesity, metabolic risk*

Резюме

Негативное влияние на здоровье сидячего образа жизни

Сидячий образ жизни связан с вредными последствиями для здоровья населения, которые можно отнести к недостатку умеренной физической активности. Эта статья представляет собой обзор этой новой области исследования и освещает способы устранения данных факторов, которые перечислены в физиологии человека. Перечислены определения ключевых терминов, самооценки и объективных методов оценки сидячего образа жизни. Выделены механизмы, предложенные для физической активности и здоровья. Рассматриваются свидетельства об ассоциациях со здоровьем и результатами малоподвижного образа жизни населения. Предложены рекомендации для будущих исследований.

Ключевые слова: *сидячий образ жизни, пассивность, ожирение, метаболический риск*

Introducere

Sedentarismul este actualmente marea „epidemie” mondială, sursă a aproape tuturor bolilor. În mediul urban, peste trei sferturi din populație este sedentară, iar în mediul rural procentul este în creștere. La nivel planetar, conform statisticilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), 60% din populație este sedentară, o proporție uriașă, ținând

cont că miliarde de oameni din țările lumii a treia nu-și permit inactivitatea fizică.

Scopul studiului a fost studierea factorilor de risc la apariția sedentarismului și formarea deprinderilor practice pentru îmbunătățirea stării de sănătate a populației.

Materiale și metode

Studiul a fost efectuat în baza analizei datelor statistice. A fost revizuită literatura de specialitate pentru a identifica documente publicate între anii 2009 și 2012 cu descrierea obezității și sedentarismului.

Rezultate și discuții

Sedentarismul este un stil de viață care implică lipsa de mișcare sau de activitate fizică. Se refera la faptul de a fi sedentar, lipsit de activitate. Potrivit estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), sedentarismul ocupă locul al patrulea într-un top al cauzelor de deces la nivel mondial. În 2002, se estima ca sedentarismul este responsabil de 1,9 milioane de decese la nivel global. La ora actuală, sedentarismul reprezintă o medie anuală de aproximativ 3,2 milioane de decese sau o creștere cu peste 68% a numărului de decese provocate de lipsa de mișcare. Potrivit unui studiu realizat la nivel global, publicat anul trecut în revista *The Lancet*, aproximativ 40% din populația țării noastre este sedentară. În topul țărilor cu populații sedentare pe primele locuri se plasau: Malta (71,9%), Serbia (68,3%), Marea Britanie (63,3%), Japonia (60,2%), Italia (54,7%), Norvegia (44,2%), România (38,7%). Printre țările cu populație activă se numără Grecia (15,6%), Croația (23,6%), Ungaria (26%), Bulgaria (26,8%). Studiul a fost efectuat în 119 țări și a avut ca reper cel puțin o jumătate de oră de exerciții fizice efectuate de cinci ori pe săptămână sau 20 de minute de exerciții în ritm alert, trei zile pe săptămână.

Sedentarismul este un factor de risc care conduce la apariția mai multor afecțiuni. Cu toate că din punct de vedere medical este indicat să evităm obiceiurile sedentare (statul excesiv la calculator, televizor etc.), la ora actuală tot mai multe locuri de muncă sunt caracterizate prin lipsa activității fizice. Mai mult, viața modernă încurajează sedentarismul prin promovarea unei vieți confortabile, fără prea multe solicitări fizice.

Pentru prima dată, sedentarismul a fost definit ca boală în anii '70 ai sec. XX în Statele Unite ale Americii, când medicii au observat că milioane de oameni au probleme serioase de sănătate și comportament din cauza inactivității fizice. Iar apariția acestei boli s-a datorat unui singur element: televizorul. Dreptunghiul magic al ecranului colorat a început să-și exercite efectul hipnotic asupra a tot mai mulți

oameni, ținându-i nemișcați în fotolii și pe canapele ore în șir, zi de zi, ani la rând. Medicii erau prea puțin pregătiți pentru boala „statului degeaba”, așa încât, un deceniu mai târziu, epidemia de sedentarism a fost dublată de o alta – obezitatea.

Abia de prin anii '90, guvernele mai multor țări dezvoltate au început să pună în aplicare programe serioase, pentru a îndemna populația să facă mai mult efort fizic, dar exact atunci au mai apărut doi inamici: internetul și jocurile pe calculator. De data aceasta, lucrurile erau mult mai serioase, pentru că statul la calculator atrăgea mai ales copiii și tinerii, adică exact categoriile care până atunci fuseseră mai puțin afectate de sedentarism, dar care erau și cele mai vulnerabile la această boală. Din anii '90 și până acum, sedentarismul nu doar că nu a putut fi stăvilit, ci a cuprins pături din ce în ce mai largi ale populației, producând sute de boli și distrugând milioane de vieți. Sedentarismul și obezitatea sunt unele dintre cele mai mari provocări de sănătate publică ale secolului XXI. Prevalența acestora s-a triplat în multe țări din regiunea europeană. Numărul celor afectați continuă să crească, în special în rândul copiilor.

În ultimii ani a existat o creștere rapidă de dovezi științifice privind impactul negativ al comportamentului sedentar asupra stării de sănătate. Modele de comportament sedentar pot fi identificate în cadrul școlii, în transport, acasă, precum și în timpul liber. Analiza consumului redus de energie și specificului comportamentului sedentar se poate face prin metode obiective, cum ar fi accelerometre și inclinometre, sau cu instrumente subiective, cum ar fi autoraportul sau chestionare de raport parentale, jurnale de utilizare a timpului. Comportamentul sedentar este examinat pentru diferite grupe de vârstă și este exprimat în termeni de prevalență sau estimări de timp petrecut în sedentarism specific.

Date recente ale unui sondaj transnațional efectuat în școli, desfășurat de Organizația Mondială a Sănătății (OMS) în 35 de țări europene, au arătat că 56% din școlarii de 11 ani și 63% de elevi de 15 ani petrec ore în șir la televizor în decursul săptămânii. Cea mai mare prevalență a fost observată în Slovacia și cea mai scăzută în Elveția. Comportamentul sedentar tinde să crească din copilărie până la adolescență, băieții fiind mai sedentari decât fetele. Un studiu scoțian a examinat comportamentul sedentar al adolescenților și a depistat că sedentarismul a ocupat 228 minute în zi de lucru și 396 de minute în zi de odihnă pentru băieți, și 244 de minute în zi lucrătoare și 400 minute în zi de week-end pentru fete, TV ocupând o treime sau o jumătate din acest timp.

Potrivit cercetătorilor de la Universitatea Cambridge din Marea Britanie, circa 676.000 de decese anual sunt legate de sedentarism, comparativ cu

337.000 de decese cauzate de o greutate corporală excesivă. Experții au ajuns la concluzia că un program simplu de exerciții, cum ar fi 20 de minute de mers pe jos la pas viu în fiecare zi, ar aduce beneficii importante. Riscul cel mai mare de deces prematur a fost descoperit în rândul subiecților catalogați drept inactivi, atât în rândul participanților cu o greutate normală, cât și al celor supraponderali și al celor obezi. Eliminarea sedentarismului în Europa ar duce la o scădere cu 7,5% a ratei mortalității, în timp ce eliminarea obezității ar scădea rata deceselor cu doar 3,6%. Dar nu credem că se pune problema de a alege doar una dintre căi. Trebuie să facem eforturi pentru a reduce incidența obezității, dar și activitatea fizică trebuie recunoscută ca fiind o strategie foarte importantă de menținere a sănătății publice.

În ultimele decenii, sedentarismul a pătruns din ce în ce mai mult în viața omului modern, iar consecințele sunt nefaste. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, în fiecare an, cel puțin 1,9 milioane de oameni mor ca urmare a lipsei de activitate fizică. Umanitatea nu numai că a supraviețuit, dar chiar a înflorit de-a lungul câtorva mii de generații înaintea inventării automobilului, televiziunii, jocurilor video și a internetului. Toate aceste „minuni” ale societății moderne au făcut viața omului tot mai dependentă de tehnologizare, rezultatul fiind înlocuirea efortului fizic aproape în totalitate. Dacă vă întrebați ce înseamnă „a fi sedentar”, răspunsul este unul foarte simplu și alarmant în același timp: lipsa implicării în diverse activități fizice (exerciții, sporturi, hobby-uri active) pe o perioadă de cel puțin două săptămâni.

Stilul de viață sedentar este realitatea în care o persoană nu se angajează în suficiente activități fizice. Acesta este caracterizat de perioade prelungite de repaus. Se știe deja că unul din 10 decese înregistrate în lume reprezintă reflectarea unei vieți sedentare, sedentarismul făcând milioane de victime anual. Peste 50% din populație are probleme de sănătate din cauza supraalimentării și a lipsei de activitate fizică. Lipsa activității fizice este o realitate a lumii actuale, pentru că se stă mult timp în fața televizorului, a unui calculator, pe scaun, iar pentru celelalte munci (încălzire, spălat haine, încălzit mâncarea) trebuie doar să se apese pe niște butoane. Aproximativ 70-80% din timpul liber îl petrecem la televizor, în fața calculatorului, mergând la cumpărături, plimbându-ne cu mașina sau mâncând.

Organismul uman a fost conceput pentru mișcare. Progresul tehnologic, schimbările din societate au determinat un stil de viață în care oamenii fac mai puțină mișcare și își petrec mai mult timp șezând. Folosirea e-mailului, a telefonului mobil, a comunicării prin intermediul internetului a făcut ca oamenii să nu se mai întâlnească pentru a comunica

față în față. Munca a devenit din ce în ce mai computerizată, forțându-ne să muncim opt ore stând în fața unui monitor. Toate acestea afectează sănătatea noastră. Încă în 2002, Organizația Mondială a Sănătății susținea că, anual, două milioane de decese la nivel mondial sunt determinate de inactivitate, iar sedentarismul este printre primele zece cauze de deces în întreaga lume.

Un stil de viață sedentar crește toate cauzele de mortalitate, dublează riscul de boli cardiovasculare, diabet și obezitate și sporește riscul de cancer de colon, hipertensiune arterială, osteoporoză, dislipidemii, depresie și anxietate, potrivit OMS. Unul dintre principalele efecte ale stilului de viață sedentar este creșterea riscului de boli cardiovasculare, cum ar fi infarctul miocardic acut și hipertensiunea. Acestea sunt cauzate, de obicei, de inactivitate, care determină creșterea nivelului de colesterol și a tensiunii arteriale. Se recomandă exerciții regulate, mișcarea stimulând și imunitatea. Un stil de viață sedentar poate provoca, de asemenea, tromboză venoasă profundă, care este o afecțiune ce implică un cheag de sânge format într-o venă, de obicei la nivelul picioarelor, cheag ce blochează circulația sângelui în zona afectată. Lipsa de activitate fizică și greutatea corporală în exces predispon la apariția diabetului zaharat de tip 2, deoarece scade eficiența insulinei, fapt ce duce la creșterea glicemiei.

Deși foarte mulți oameni suferă de boli ale sedentarismului, cum ar fi durerile de spate, obezitatea, tulburările de somn etc., ei nu conștientizează deloc adevărata cauză a problemelor. Medicii, la rândul lor, preferă să le dea pastile pentru simptome, decât să atace cauza, care este sedentarismul. La persoanele de vârstă a treia, situația este și mai dramatică, deoarece bătrânii au mare nevoie de mișcare pentru a-și ameliora suferințele articulare, cardiovasculare, nervoase etc., dar sportul le este, practic, interzis de prejudecăți, de lipsa de baze sportive, de lipsa sprijinului moral și a specialiștilor în domeniu. Viața modernă e însoțită de numeroase avantaje, dar tocmai aceste avantaje se pot manifesta ca un bumerang, afectând sănătatea. Prin diminuarea efortului, omul își diminuează capacitățile fizico-motrice. Dacă mușchii, articulațiile și alte organe nu sunt solicitate, în timp apar tulburări funcționale. Lipsa mișcării afectează în primul rând aparatul locomotor, iar indirect – și planul afectiv, și cel psihic.

Un alt efect major al stilului de viață sedentar este obezitatea. Obezitatea se poate complica cu tulburări cardiovasculare, din cauza nivelului crescut de colesterol, precum și alte condiții neurologice, cum ar fi accidentul vascular cerebral. În cazul în care o persoană obeză este deranjată de creșterea sa în greutate, poate apărea depresia și anxietatea.

Femeile predispuse la sedentarism au un risc crescut de osteoporoză, deoarece exercițiile fizice stimulează fixarea calciului în oase. Majoritatea sedentarelor se confruntă cu tendința de îngrășare, kilogramele în plus fiind un factor de risc pentru bolile cardiovasculare, diabet, unele tipuri de cancer etc. De asemenea, frecvența aterosclerozei, a infarctului miocardic și a accidentului vascular cerebral este de două ori mai mare la persoanele sedentare, decât la persoanele cu o viață activă. Ultimele cercetări arată că sedentarismul poate avea efecte mai periculoase asupra organismului decât fumatul, dovedindu-se că mortalitatea provocată de sedentarism a fost mai mare decât cea provocată de tutun, iar inactivitatea la adolescenți poate duce la apariția unor probleme comportamentale. Lipsa activității fizice nu are doar un efect negativ asupra corpului nostru, ci are și un impact emoțional puternic, pentru că poate duce adesea la stări de depresie, anxietate, atac de panică. Cei care au probleme cu o circulație deficitară, dureri osoase și musculare vor suferi mai mult în urma unui stil de viață sedentar.

Ce putem face în cazul în care avem un serviciu care ne obligă să fim inactivi:

- Ori de câte ori vorbiți la telefonul mobil, plimbați-vă prin cameră.
- În loc să trimiteți un e-mail unui coleg din birou, mergeți și vorbiți cu el în persoană.
- După fiecare oră de stat pe scaun, mergeți zece minute.
- Mergeți pe jos sau cu bicicleta la și de la locul de muncă. Dacă nu este posibil, coborâți din mijlocul de transport cu o stație înainte de destinație și continuați drumul pe jos.
- Parcați mai departe de birou sau magazine.
- Urcați scările; evitați folosirea accensorului.
- După orele de serviciu, evitați activitățile sedentare ca privitul emisiunilor la televizor.
- Efectuați exerciții fizice regulat.

Modificările stilului de viață, cum ar fi un somn de la șase până la opt ore în fiecare noapte, limitarea consumului de alcool, evitarea fumatului și o alimentație echilibrată și sănătoasă pot preveni boli precum cele cardiovasculare, diabet zaharat, obezitate. Dieta unei persoane sedentare trebuie să fie ușor hipocalorică, să conțină alimente bogate în vitamine din grupa B pentru susținerea funcțiilor cognitive, cereale integrale, legume verzi, fructe, leguminoase, produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi, carne slabă (pui fără piele, vită, curcan), pește. Este necesar să se consume mai multă apă (doi litri de apă zilnic). Sedentarii trebuie să evite consumul de grăsimi nesănătoase, cum ar fi grăsimile trans sau saturate. Aceste forme de grăsimi cresc nivelul de colesterol LDL. Evitați alimentele prelucrate și de tip fast food. Evitați băuturile care conțin zahăr, cum ar fi sucurile de fructe, ceaiul îndulcit.

Cum să evităm sedentarismul

Pe lângă o alimentație echilibrată și un consum optim de lichide, legume și fructe, exercițiul fizic sistematic (30 de minute, de minim 3 ori pe săptămână) este cel care crește calitatea vieții și combate cel mai eficient sedentarismul prin faptul că:

- reduce riscul de mortalitate prin infarct miocardic și accident vascular cerebral, ameliorează hipertensiunea arterială,
- reduce riscul de apariție și complicațiile diabetului zaharat,
- reduce riscul de apariție a obezității,
- ajută la prevenirea și ameliorarea osteoporozei,
- scade incidența anumitor forme de cancer, în special de colon, activează sistemul imunitar,
- reduce din obiceiurile dăunătoare (fumat, consum de alcool) etc.

Ultima masă trebuie luată cu cel puțin 2 ore înainte de începerea activității fizice, pentru a nu suprasolicita organismul.

Concluzii

Studiul a indicat factorii ce determină comportamentul sedentar. Au fost făcute încercări de îmbunătățire a condițiilor de sănătate și a calității vieții adolescenților prin reducerea sedentarismului. Sedentarismul este prevalent în rândul adolescenților. Astfel, programe de promovare a sănătății și de practicare a activității fizice regulate trebuie să fie planificate și puse în aplicare zilnic.

Bibliografie

1. Siqueira F.V., Facchini L.A., Piccini R.X., Tomasi E., Thumé E., Silveira D.S. et al. *Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das regiões sul e nordeste do Brasil*. In: Cad. Saúde Pública, 2008; nr. 24(1).
2. World Health Organization. *World Health Report 2002. Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva: WHO; 2002.
3. *Physical Activity and Health*. A Report of the Surgeon General. Atlanta, Ga: US Dept of Health and Human Services; 1996.
4. Cheng Y., Macera C., Addy C., Sy F., Wieland D., Blair S. *Effects of physical activity on exercise tests and respiratory function*. In: Br. J. Sports Med., diciembre 2003; nr. 37(6).
5. Lema Soto L.F., Salazar Torres I.C., Varela Arévalo M.T., Tamayo Cardona J.A., Rubio Sarria A., Botero Polanco A. *Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida*. In: Pensam Psicológico, 2009; nr. 5(12).
6. <http://www.9am.ro/stiri/Incredibil/267351/sedentarismul-omoara-mai-multi-oameni-decat-obezi-tatea.html#ixzz3STU6aLGI>