

Si no puede visualizar correctamente este e-mail haga [click aquí](#)



HOSPITAL ITALIANO  
de Buenos Aires



Gacetilla de Prensa

## Sedentarismo

**La editorial del Hospital Italiano de Buenos Aires sumó un nuevo título destinado a la comunidad. Se trata de Sedentarismo, un libro fundamental para comprender por qué nos movemos tan poco y para conocer las maneras más eficaces y seguras que permiten revertir esta situación tan común.**

Casi todos sabemos que no moverse es dañino y que realizar actividad física hace bien para la salud. Sin embargo, pocas personas sedentarias logran modificar sus hábitos de vida y ponerse en movimiento. Lo más difícil es empezar, salir de la trampa cómoda que nos tiende el sedentarismo.

La trampa del sedentarismo es una de las principales variables que atentan contra el comienzo de la práctica de actividad física en las personas sedentarias. Es común no reconocerlo como un problema de salud y no todos tienen ganas de cambiar sus hábitos de vida. Además, como no ocasiona molestias físicas, su detección y corrección corresponde, en la mayoría de los casos, a la medicina preventiva. Por eso, el primer paso para ponerse en movimiento y salir de esta trampa es aceptar que el sedentarismo es un problema de salud.

En Argentina, el 46 por ciento de la población no realiza el nivel mínimo de actividad recomendada. Vivimos en un ambiente en el cual la tendencia natural es el sedentarismo, pese a que existe una relación lineal entre la cantidad de actividad física que una persona realiza y los beneficios que logra para su salud. En este contexto, resultaba necesario un libro como **Sedentarismo**, publicación de **delhospital ediciones** dedicada a combatir al sedentarismo y promover la práctica regular de actividad física, ya que es una de las principales variables que determinan un aumento en la cantidad y calidad de vida.

Actualmente una persona sedentaria consume un promedio de 1200 calorías por día y, sin embargo, posee un genoma preparado para consumir entre 4500 y 8000. Este genoma contrasta con el contexto en el que vivimos: un ambiente donde no se requiere un gran desarrollo de la actividad física para asegurar la subsistencia y donde los alimentos de alto contenido calórico pueden obtenerse fácilmente en forma continua.

La vida moderna, con intensa actividad laboral, escasa actividad física, y actividades recreativas y culturales sedentarias (como ver televisión, jugar con la computadora, etc.) contribuye a que nos movamos poco desde jóvenes. Por otro lado, el cuerpo de

las personas que no realizan ejercicios se acostumbra a esa situación pese a que los genes del ser humano están preparados para gastar mucha energía por día. En consecuencia, el sedentarismo va ganando terreno y se ha convertido en un importante problema de salud.

Los autores de este nuevo libro son médicos, enfermeros y profesores de educación física. En él, el lector encontrará estrategias y sugerencias para salir del sedentarismo y para comprender la trampa que representa.

La práctica regular de actividad física es una de las principales variables que determinan un aumento en la cantidad y calidad de vida. Actualmente, representa el pilar fundamental del tratamiento de la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial y la dislipemia. Asimismo, es fundamental en el tratamiento de la osteoporosis, las enfermedades cardíacas, la depresión, la fibromialgia y la mayoría de las enfermedades crónicas.

El sedentarismo determina un riesgo para la salud y la principal herramienta con la que contamos para evitarlo es la práctica de la actividad física. Por eso en el libro se enumeran los beneficios del ejercicio para la salud pero también se proponen recomendaciones sencillas para abandonar el sedentarismo, entre los que se incluyen ejemplos prácticos para implementar de manera inmediata, ya que hacer actividad física no implica necesariamente ir a un gimnasio tres veces por semana.

**Sedentarismo** integra la colección **Problemas frecuentes** y, al igual que los otros seis títulos, brinda herramientas para el autocuidado, desarrollando aspectos controvertidos y explicando cuál puede ser el rol del médico, del enfermero y del profesor de educación física para ayudar a las personas con este problema. En este rumbo, también aporta información sobre la realización de actividad física de forma efectiva y segura, los aspectos a tener en cuenta para elegir la actividad física a realizar, el sedentarismo y el ejercicio en los niños, y los consejos nutricionales para acompañar los hábitos que dejan atrás al sedentarismo, ya que la alimentación equilibrada y un buen nivel de actividad física tienen efectos sinérgicos favorables para el mantenimiento de la salud y la calidad de vida.

**Para ampliar esta información o solicitar entrevistas:**  
[dhediciones.info@hospitalitaliano.org.ar](mailto:dhediciones.info@hospitalitaliano.org.ar)

## INFORMACIÓN BIBLIOGRÁFICA



### **Sedentarismo**

**Equipo editorial:** Silvia M. Andia Rodríguez, Alfredo Eymann, Diego Fernández, Marisa de la Fuente, Susana Gutt, Diego Iglesias, Margarita Morales, Liliana Rodota, Esteban Rubinstein, Irene Ventriglia

**ISBN:** 978-987-24793-9-8

**Colección:** Problemas frecuentes

82 pp.

¿Por qué nos movemos tan poco? ¿Por qué es tan beneficiosa la actividad física para la salud? ¿Cómo evitar que los niños y los adolescentes sean sedentarios? ¿Qué es la trampa del sedentarismo? ¿Por qué cuesta tanto aceptar que el sedentarismo es un problema de salud importante? ¿Cuáles son los ejercicios más recomendables para llevar una vida sana y evitar enfermarse? ¿Cuáles son las barreras para hacer ejercicio? ¿Cómo pueden ayudar los integrantes del equipo de salud y los profesores de educación física a las personas que desean realizar actividad física?

### **EQUIPO EDITORIAL**

Silvia M. Andia Rodríguez. Licenciada en Enfermería, Área Comunitaria Centros Periféricos, Plan de Salud del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Alfredo Eymann. Médico pediatra del Servicio de Clínica pediátrica del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Diego Fernández. Profesor de educación física, coordinador del área de actividad física del Programa Saludable para el Tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad del Hospital Italiano de Buenos Aires (PROSAHI).

Marisa de la Fuente. Profesora de educación física, coordinadora del posgrado en Medicina del Ejercicio y Salud del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Susana Gutt. Médica especialista en Nutrición, Jefa de la Sección Nutrición, Servicio de Clínica Médica del Hospital Italiano de Buenos Aires, Subdirectora de la Carrera de Especialista en Nutrición de la Universidad de Buenos Aires (UBA).

Diego Iglesias. Médico cardiólogo universitario, especialista en Medicina del Deporte, Servicio de Cardiología del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Margarita Morales. Médica especialista en cardiología y Medicina del Deporte, Servicio de Cardiología del Hospital Italiano de Buenos Aires, directora del posgrado en Medicina del Ejercicio y Salud y de la materia optativa de la carrera de Medicina del Instituto Universitario Escuela de Medicina del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Liliana Rodota. Licenciada en Nutrición. Jefa del Servicio de Alimentación del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Esteban Rubinstein. Médico de familia del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Irene Ventriglia. Médica de familia del Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria del Hospital Italiano de Buenos Aires, directora del Programa Saludable para el Tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad del Hospital Italiano de Buenos Aires (PROSAHI), co-directora del Área Comunitaria del Plan de Salud del Hospital Italiano de Buenos Aires.

### **ÍNDICE**

Conocer el problema

Generalidades

¿Por qué nos movemos tan poco?

Las ventajas de la actividad física

El sedentarismo en los niños

Ponerse en movimiento

La trampa del sedentarismo

Aceptar el problema

Ejemplos prácticos de actividad física

Otros aspectos a tener en cuenta para realizar actividad física

Misceláneas

Las barreras para hacer actividad física

La alimentación

Los niños y adolescentes

Yoga, Tai Chi Chuan y Chi Kung

Buscando ayuda

El rol del profesional de la salud y del profesor de educación física

Algunos ejemplos

Otras personas que también ayudan



[Seguinos en  
Facebook](#)

**Departamento de Docencia e Investigación  
Instituto Universitario Escuela de Medicina Hospital Italiano de Bs. As.**

Gascón 450 (C1181ACH) - Buenos Aires, Argentina  
(54 11) 4959 0200 Interno 2997

[delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar](mailto:delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar)

[www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial](http://www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial)

**Para comunicarse con nosotros envíe un mail a [dhediciones.info@hospitalitaliano.org.ar](mailto:dhediciones.info@hospitalitaliano.org.ar)**