## Ficar muito tempo sentado faz mal?

DA REDAÇÃO

assamos grande parte dos nossos dias sentados, seja vendo televisão, assistindo a uma aula na escola, dirigindo ou trabalhando em escritórios. Apesar de parecer uma prática inofensiva, ficar muito tempo sentado pode provocar consequências graves.

Diversos artigos publicados mostram a relação entre ficar muito tempo sentado e problemas de saúde. Entre as principais consequências desse hábito, encontra-se o risco aumentado de surgimento de diabetes, problemas cardiovasculares e até mesmo morte precoce.

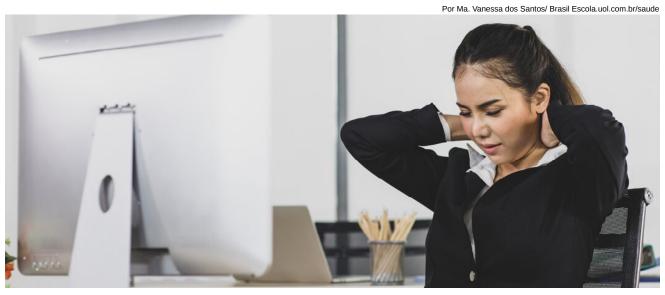
Curiosamente as pesquisam indicam que pessoas que ficam sentadas por muito tempo e praticam exercícios físicos regularmente possuem o mesmo risco de desenvolverem diabetes e problemas cardiovasculares do que as pessoas sedentárias. Percebe-se, portanto,

que seguir as recomendações de realizar atividades físicas periodicamente não basta, sendo fundamental não ficar longos períodos sentado.

Ficar sentado também tem relação direta com alguns tipos de câncer. Pesquisas comprovam que essa prática aumenta os riscos de desenvolver câncer do intestino, endométrio e pulmão. Os estudos também fazem uma relação com o tipo de alimento ingerido ao ver televisão e jogar videogame, por exemplo. Normalmente, nesses momentos, as pessoas optam por refrigerantes e alimentos nada saudáveis, como pizza e sanduíches, que também influenciam no surgimento de neoplasias.

Além desses problemas, alguns trabalhos demonstraram que grandes períodos sentados diminuem os telômeros, estruturas que protegem o DNA. Ao diminuir o tempo sentado, os telômeros ficam preservados por mais tempo, protegendo o material genético e evitando mutações.

Não podemos esquecer de citar também a obesidade. Pessoas que passam muito tempo sentadas têm uma redução no metabolismo e consequentemente ocorre um maior acúmulo de gordura, que pode levar à obesidade. Juntamente a essa doença, diversos outros problemas aparecem, tais como aumento das taxas de colesterol, triglicérides e os já citados diabetes e problemas cardiovasculares.



Ficar muito tempo sentado causam problemas de saúde, apontam estudos

