



Sustituir una hora de tiempo sentado a la semana por ejercicio físico reduce la mortalidad por todas las causas, enfermedad cardiovascular y cáncer

- Un equipo del Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) ha analizado datos de cerca de 31.000 personas españolas de entre 15 y 69 años y ha concluido que la sustitución de una hora a la semana de sedentarismo (tiempo sentado) por una hora semanal de actividad física moderada o alta, se asocia a un menor riesgo de mortalidad.

18 de noviembre 2024. Un estudio del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) destaca una disminución de la mortalidad en población adulta española al reemplazar una hora de tiempo sentado a la semana por una hora de actividad física. Los resultados, que no se basan en escenarios teóricos sino en datos reales, [se publican en la revista BMC Public Health](#).

El autor principal del estudio es Iñaki Galán, del Centro Nacional de Epidemiología (CNE) del ISCIII. También han colaborado por parte del ISCIII, Cristina Ortiz, del CNE, y Beatriz Granero-Melcon, de la Escuela Nacional de Sanidad (ENS). En la investigación han participado profesionales de la Universidad de Alcalá de Henares (Miguel Ángel de la Cámara que es el primer autor del trabajo), consejería de Sanidad de Murcia y Ministerio de Sanidad.

En la investigación se han analizado los datos de 30.955 personas de entre 15 y 69 años que participaron en dos Encuestas Nacionales de Salud, realizadas en 2011 y 2017. Se registró información sobre el tiempo que permanecían sentadas y la actividad física que realizaban, diferenciando ésta en actividades de intensidad baja, moderada o alta. Estos datos se vincularon con el registro de mortalidad del Instituto Nacional de Estadística para conocer el estado vital de los participantes.



Finalmente, mediante un análisis de sustitución isotemporal utilizando modelos de regresión de Poisson, se estimó el riesgo relativo de fallecer al sustituir el sedentarismo (tiempo sentado) por el ejercicio físico.

Tras un seguimiento medio a los participantes en el estudio de casi 6 años, se registraron 957 fallecimientos. Los resultados muestran que la sustitución de una hora a la semana de sedentarismo (tiempo sentado) por una hora semanal de actividad física moderada o alta, se asoció a un menor riesgo de mortalidad por todas las causas (un 3,3% menos de riesgo). Analizando por causas de muerte, esta reducción fue del 6,7% en las enfermedades cardiovasculares y del 3,1% en cáncer.

Si el tiempo sentado se sustituía por una hora de ejercicio de intensidad baja, el riesgo de mortalidad por todas las causas también se reducía, aunque con una menor magnitud, disminuyendo un 1,6% el riesgo de fallecer por todas las causas, y de un 2,1% por cáncer.

Lñaki Galán recuerda que estos resultados refuerzan el mensaje de salud pública de que pequeños cambios de los comportamientos sedentarios por la realización de actividad física, pueden tener importantes beneficios para la salud. Además, introducen una mayor motivación en las personas que por diversas circunstancias no pueden realizar actividad física de intensidad moderada o alta para mejorar su salud, pero que sí puedan sustituir el comportamiento sedentario por actividades de menor intensidad y que, como se observa en el estudio, también reducen el riesgo de fallecimiento.

- **Referencia del artículo:** *de la Cámara, M.Á., Ortiz, C., Granero-Melcon, B. et al. Sitting less and moving more: the impact of physical activity on mortality in the population of Spain. BMC Public Health 24, 3140 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20600-y>.*