

Consecuencias del sedentarismo sobre la salud

Hay personas que optan por someterse a un drenaje linfático en Madrid sin plantearse cambiar algunos hábitos de sus rutinas diarias. Hábitos que, a la larga, pasan factura a la salud

Hay personas que optan por someterse a un drenaje linfático en Madrid sin plantearse cambiar algunos hábitos de sus rutinas diarias. Hábitos que, a la larga, pasan factura a la salud. En las sociedades modernas impera el sedentarismo sobre todo en el mundo laboral. Millones de personas se pasan más de 10 horas sentadas al cabo del día desarrollando problemas por ejemplo de tipo circulatorio. De hecho, la celulitis está directamente relacionada con los hábitos sedentarios de gran parte de la población. A esto se suma una actividad física en muchos casos insuficiente.

Según diversos estudios, aproximadamente un tercio de la población adulta en España sufre dolencias crónicas de espalda y ocho de cada diez personas no realiza suficiente actividad física. Son datos de la última Encuesta Europea de Salud elaborada por el INE, el Instituto Nacional de Estadística. La celulitis es otra de las consecuencias de la insuficiencia de actividad física. Celulitis que, además de combatir con los tratamientos específicos que ofrecen centros como Beauty Room Serrano, hay que frenar con ejercicio y una alimentación equilibrada.

Los especialistas insisten en que, cuando las piernas pasan un tiempo sin moverse, la circulación de la sangre empeora. Aumenta el nivel de triglicéridos y se reduce el de colesterol HDL, el llamado "colesterol bueno". Esto afecta a la retención de líquidos y a la celulitis además de incrementar las posibilidades de desarrollar afecciones de tipo cardiovascular o diabetes.

La OMS recuerda que el cuerpo humano está preparado para moverse. Esto quiere decir que el sedentarismo actúa contra su ritmo natural. La Organización Mundial de la Salud estima que este estilo de vida en el que prima el sedentarismo provoca la muerte prematura de casi dos millones de personas al año en los países desarrollados. Además de optar por tratamientos como el drenaje linfático en Madrid, hay que apostar por un estilo de vida saludable con ejercicio moderado pero frecuente y una dieta equilibrada. En el ámbito laboral, es importante implementar buenos hábitos de higiene postural y parar cada 2 horas para descansar la vista y estirar las piernas. Por supuesto, confiar en tratamientos como los que ofrecen centros como Beauty Room Serrano forma parte de este paquete de consejos en pro del bienestar. Además del drenaje linfático, otros beneficiosos son la presoterapia, la cavitación, la mesoterapia, la radiofrecuencia o los masajes reductores. Un abanico de opciones por las que cada vez apuestan más personas, tanto mujeres como hombres, preocupadas por su salud y bienestar.

Datos de contacto:

Alfonso R.

Categorías: [Madrid](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>