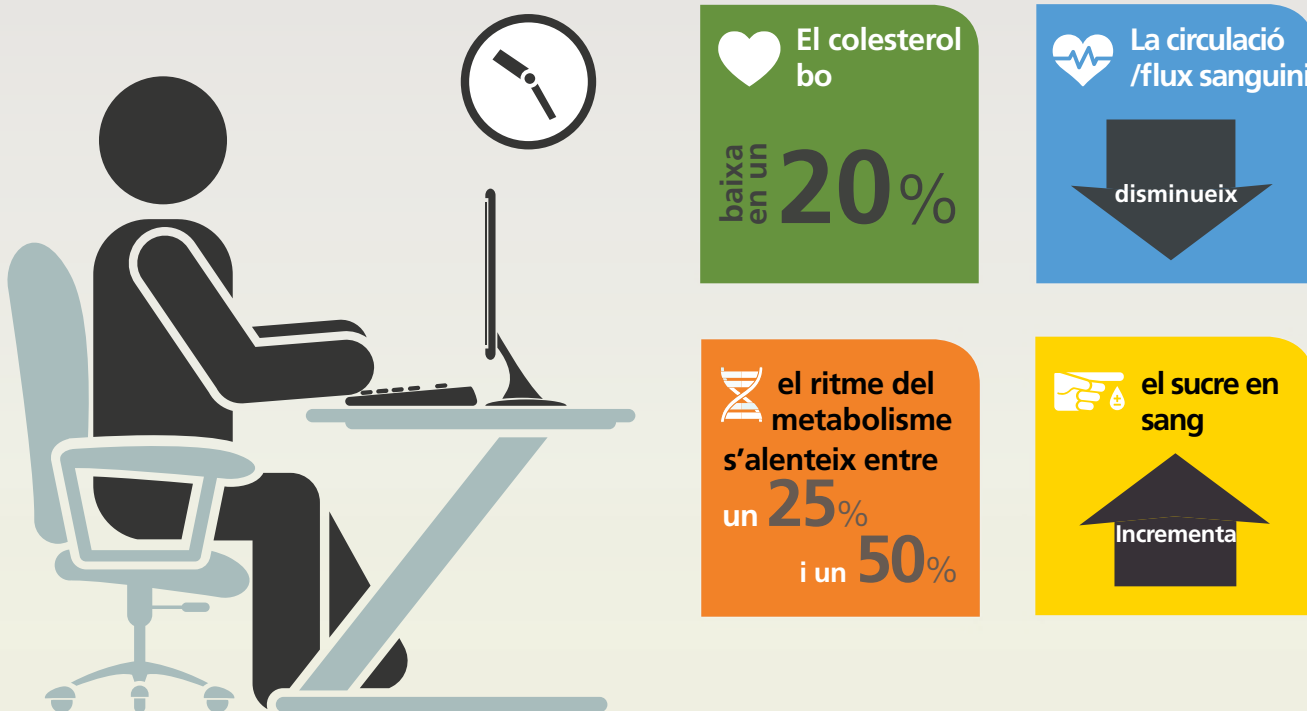


# Moveu-vos, eviteu estar assegut molta estona!

Amb els anys, hi ha hagut molts factors que han provocat un canvi en les conductes que ha fet que augmenti el temps que es passa assegut, ja sigui a casa, a la feina o als desplaçaments. Conegut també com estil de vida sedentari, la tendència afecta el metabolisme, restringeix el flux de sang i fa que augmentin els nivells de sucre en sang i de colesterol.

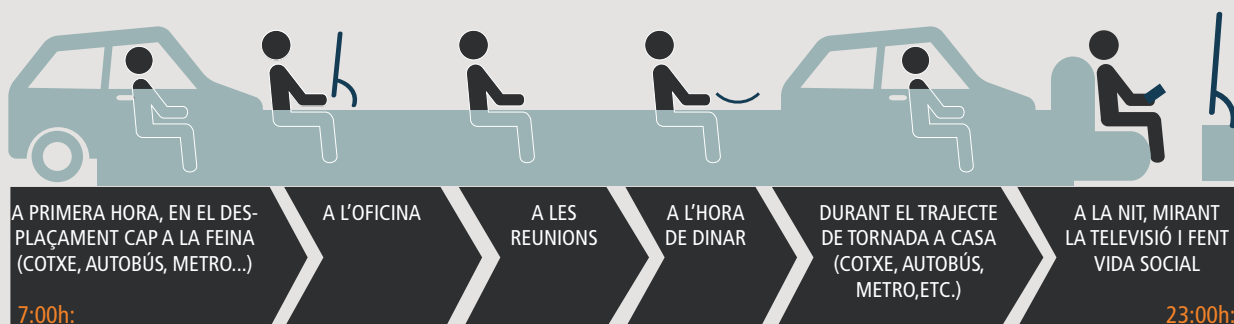
Els experts denominen aquesta tendència la "patologia d'estar assegut", que condueix a l'obesitat, a la diabetis, a problemes cardiovasculars, a algun tipus de càncer i a disminuir l'esperança de vida.

## Què passa si esteu assegut molta estona?



El problema no és el fet de seure sinó la quantitat de temps que es passa assegut

## Quanta estona esteu assegut durant tot un dia?



Al llarg del dia, una persona està asseguda unes **7,7 hores de mitja**

Una bona salut és molt més que el resultat de dedicar un període de temps a ser físicament actiu. Podeu ser una persona activa però alhora molt sedentària. Es tracta d'estar dret més sovint i de seure menys, d'evitar les situacions de sedentarisme. També és important adoptar mesures proactives per reduir els riscos que això comporta. Al llarg del dia. Cada dia.

**“ Fins i tot en el cas dels adults que fan activitat física, estar assegut durant llargs períodes de temps pot afectar la seva salut metabòlica ”**

- Estudi de la Universitat de Queensland

## Com es pot reduir l'estona que esteu assegut?

Alterneu la posició d'assegut i la dret al llarg del dia. El fet d'estar dempeus comporta beneficis importants per a la salut, com ara l'augment gradual del ritme metabòlic i l'increment en la despesa calòrica del flux sanguini, alhora que s'estimulen la concentració, l'energia i la productivitat. **Intenteu incorporar aquestes activitats senzilles en el vostre dia a dia:**

### A casa



Quan estigueu mirant la televisió, aprofitau els anuncis per aixecar-vos del sofà i caminar per casa.



Al matí, llegiu el diari a peu dret.



Revisau el correu electrònic i els missatges rebuts als dispositius mòbils mentre feu un tomb per casa.

### A la feina



Utilitzeu les escales.



Aixecueu-vos de la cadira i camineu mentre parleu per telèfon.



Camineu fins al lloc de treball dels vostres companys enlloc de trucar-los per telèfon o enviar-los un correu electrònic.



Beveu més aigua. Anar al dispensador d'aigua trenca el període d'estar assegut, és una manera d'aixecar-se de la cadira i moure's.

- Cada 30 minuts, aixecueu-vos i feu una petita pausa.

Aixecueu-vos i feu una petita pausa cada 30 minuts