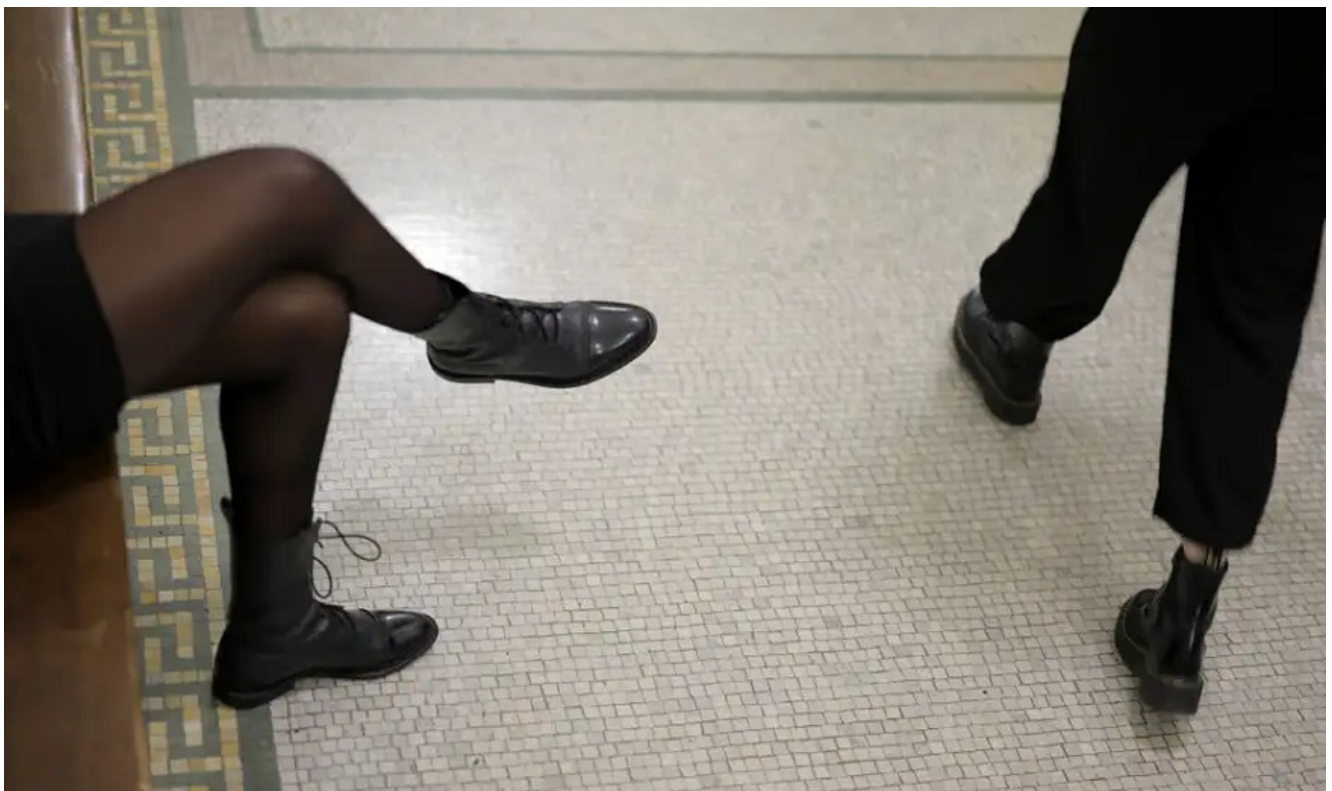


Por qué no deberías sentarte con las piernas cruzadas, según un experto en anatomía

Sentarse con las piernas cruzadas puede aumentar la desalineación de las caderas, entre otras cosas

Otro problema que añadir al grupo de las piernas cruzadas “de rodilla” es que sentarse de esta manera puede causar un aumento en tu presión arterial debido a la acumulación de sangre en las venas y su corazón tiene que trabajar para contrarrestar esto

¿Eres de los que se sienta y de forma natural cruza las piernas, o por el contrario simplemente mantienes ambos pies en el suelo? Si eres del segundo grupo, todo bien. Sin embargo, si formas parte del primer grupo, la siguiente información podría ser muy importante. Según un experto en anatomía, no es lo más saludable.



De hecho, incluso existen diferencias entre aquellos que se sientan cruzando las piernas a la altura de la rodilla, o quienes lo hacen por la altura del tobillo. En este caso, los que se llevan la peor parte son los primeros, y ahora veremos por qué.

Otro dato que quizás no sabías, se calcula que alrededor del 62 por ciento de las personas cruzan de derecha a izquierda, el 26 por ciento va en sentido contrario y el 12 por ciento no tiene preferencia.

Como cuentan en un artículo en *The Conversation*, las investigaciones muestran que sentarse con las piernas cruzadas puede aumentar la desalineación de las caderas, siendo una más alta que la otra. No solo eso. Además, cambia la velocidad a la que la sangre se mueve a través de los vasos sanguíneos de las extremidades inferiores, lo que puede aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos.

Otro problema que añadir al grupo de las piernas cruzadas de rodilla es que sentarse de esta manera puede causar un aumento en tu presión arterial debido a la acumulación de sangre en las venas, y tu corazón tiene que trabajar para contrarrestar esto. A su vez, esto puede aumentar el riesgo de daño a los vasos sanguíneos, por lo que cuando te toman la presión arterial debes tener los pies bien apoyados en el suelo.

Son varios los efectos en el cuerpo contraproducentes que puede ocasionar esta forma de sentarse, según explica el investigador en anatomía Adam Tayler. Para el experto:

Cuanto más tiempo y con mayor frecuencia se siente con las piernas cruzadas, más probable es que experimente cambios a largo plazo en la longitud de los músculos y en la disposición de los huesos de la pelvis. Y debido a la forma en que tu esqueleto está unido, cruzar las piernas también puede causar una desalineación de la columna y los hombros.

Taylor cuenta que ocurre lo mismo con la posición de nuestra

cabeza y cuello, que se pueden ver afectados en el tiempo debido a que la columna trata de compensar para mantener el centro de gravedad por encima de la pelvis (que a su vez también sufre y puede desalinearse por el estiramiento prolongado de los músculos de los glúteos).

Por si todo esto fuera poco, el experto también indica que sentarse con las piernas cruzadas durante mucho tiempo aumenta la probabilidad de escoliosis (alineación anormal de la columna) y otras deformidades.

Por último, atención, también hay evidencia de que cruzar las piernas podría afectar la producción de esperma. Esto se debe a que la temperatura de los testículos debe estar entre 2 °C y 6 °C por debajo de la temperatura corporal estándar. Según Taylor:

Estar sentado aumenta la temperatura de los testículos en 2 °C y cruzar las piernas puede aumentar la temperatura de los testículos hasta en 3,5 °C. Y los estudios sugieren que un aumento en la temperatura del escroto o de los testículos puede reducir tanto el conteo como la calidad de los espermatozoides.

Dicho todo esto, yo no sé ustedes, pero a mi me están dando ganas de cambiar para siempre la postura a la hora de sentarme.

Fuente: gizmodo.