

Un paseo por la oficina puede revertir la disfunción vascular causada por permanecer horas frente a una computadora



En todo el mundo, muchos empleados están sentados toda la jornada laboral de ocho horas. Mientras que la tecnología crea un aumento en los estilos de vida sedentarios, el impacto de sentarse en la salud vascular es

una preocupación creciente.

Investigadores han encontrado que cuando una **persona se sienta** durante **seis horas seguidas**, la **función vascular se altera**, pero caminando por sólo 10 minutos, la salud vascular puede ser restaurada.

Científicos de la Universidad de Missouri Escuela de Medicina, aseguran que el flujo sanguíneo en el poplíteo, una arteria de la pierna, se redujo en gran medida después de estar sentado en un escritorio durante seis horas, pero no es una forma sencilla de revertir esto.

Es fácil perder la noción del tiempo en el trabajo, y nos sometemos a períodos prolongados de inactividad. Sin embargo, el estudio encontró que cuando te sientas durante seis horas seguidas, o la mayor parte de un día de trabajo de ocho horas, el flujo de sangre en las piernas es muy reducido.

Cuando existe una disminución del flujo sanguíneo, la fricción de la sangre que fluye en la pared de la arteria, que se llama

tensión de corte, también se reduce. Los niveles moderados de esfuerzo son buenos para la salud arterial, mientras que los bajos niveles de esfuerzo parecen ser perjudicial y reducir la capacidad que la arteria tiene de dilatarse. La dilatación es un signo de salud vascular.

Es importante romper el tiempo de escritorio con un corto paseo, así los trabajadores pueden compensar el daño causado a los vasos sanguíneos vasculares.

Fuente: muyinteresante.