H.C. DE DIPUTADOS
FOLIO
1
Pcia. BS. AS.

PROYECTO DE LEY

EL SENADO Y LA HONORABLE CÁMARA DE DIPUTADOS
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES SANCIONAN CON FUERZA DE
L E Y

ARTÍCULO 1°. – Créase el programa provincial de prevención de las enfermedades cardíacas y daños a la salud, asociados al sedentarismo.

ARTÍCULO 2°. – La autoridad de aplicación será definida por el poder ejecutivo, y tendra a su cargo:

a) Implementar un plan informativo y publicitario de las enfermedades asociadas al sedentarismo.
b) Realizar y distribuir cartelería informativa de las enfermedades asociadas al sedentarismo, donde se explicite los daños para la salud, asi como los tiempos minimos de ejercicio recomendados por la Organización mundial de la salud.
c) Realizar convenios con asociaciones de la sociedad civil a fin de fomentar la difusión de la información relacionada a esta problemática.
d) Distribuir la cartelería mencionada en el inciso b, en todas las dependencias de la administración publica y sus órganos autárquicos o desconcentrados, así como celebrar convenios con las empresas del sector privado a fin de distribuirlos en las mismas.
e) Celebrar convenios con reparticiones del sector publico y privado, a fin de implementar acciones de control de la salud de los empleados que se desempeñen en tareas sedentarias, y medidas de mitigación de los efectos negativos.
f) Todo lo que además disponga la reglamentación.

ARTÍCULO 3°. – Comuníquese al Poder Ejecutivo.

Dip. JOSÉ IGNACIO "COTE" ROSSI
Frente de Todos
H.C. Diputados Pcia. de Bs. As.

H.C. DE DIPUTADOS
FOLIO
2
Pcia. BS. AS.

Fundamentos

Sr. Presidente:

La presente ley busca implementar acciones concretas en nuestra provincia a fin de prevenir los males para la salud derivados del sedentarismo.

La transformación del mercado laboral y el avance tecnológico, modifican la naturaleza de las tareas que desempeñan los trabajadores de muy diversos sectores, tanto públicos como privados. Esta tendencia se muestra progresiva y se acentuará en el futuro. Por lo que las acciones aquí propuestas no solo cuidan la salud de los bonaereses como primer objetivo, sino que también previenen la sobrecarga del sistema de salud, pues disminuye las patologías que deberán atender en el futuro.

El sedentarismo parecería definir desde hace años el estilo de vida moderno. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una cuarta parte de la población mundial no alcanza los niveles de actividad física recomendados según sus edades, mientras que en el país, la 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, publicada en 2019, evidenció que la tendencia alcanzó a seis de cada 10 argentinos.

En este contexto, cada vez se habla más del "sitting time" (es decir, del tiempo que estamos sentados) y de cómo puede enfermarnos, al punto de considerarlo "el nuevo hábito de fumar".

El doctor Jorge Franchella, médico deportólogo y cardiólogo y director del Programa de Actividad Física del Hospital de Clínicas de la Universidad de Buenos Aires (UBA), confirmó que desde hace 20 años se maneja ese slogan.

"Se calcula que alrededor de 12 a 13 horas de actitud sedentaria mientras estamos despiertos, especialmente sentados, están asociadas a mayor carga de enfermedad", indicó Franchella, quien es también miembro del Internacional Trustee del Colegio Americano de Medicina del Deporte. Pero aclaró que no sólo el riesgo sube por la cantidad de horas, sino que se dice "estar más de una hora y media sentados en cada oportunidad configura un aumento del llamado sitting time".

Por ello, lo que se proponen son pausas activas. "Cada 90 minutos deberíamos levantarnos a hacer una pequeña caminata, que puede ser de 100 metros o de unos pocos minutos" y esto puede realizarse en los mismos lugares de trabajo.

"Como médicos, con muchas horas en un consultorio, podemos dejar nuestros recetarios u otro elemento no tan a nuestra disposición, para obligar a levantarnos", remarcó Franchella a la Télam-Confiar.

Es que si bien el concepto de sitting time es relativamente nuevo, el problema no lo es. "Son situaciones que veníamos viviendo en la medicina, aunque todavía no conocíamos la magnitud que podían tener", señaló. Por lo tanto, la aparición de estos nuevos términos es, en palabras del experto, una buena oportunidad para poder intervenir y aportar soluciones.

Esto lleva a que crezca el interés y los trabajos científicos que demostraron los efectos del sitting time, entre ellos impacto sobre la obesidad, y otras enfermedades que constituyen el síndrome metabólico (aumento de la presión arterial, niveles altos de glucosa sanguínea, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles no saludables de colesterol). A su vez, pasar períodos prolongados sentados también parecería aumentar el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular y cáncer.

Según el repositorio PubMed, de la Biblioteca Pública de Estados Unidos, en los últimos cinco años hubo más de 960 estudios donde mencionan el término. Estos trabajos analizan además desde el riesgo de mortalidad en adultos hasta el impacto en niños, pasando por los efectos en el ámbito laboral, su asociación con el uso de pantallas y cómo lo sufren los cuidadores que se ven obligados a estar sentados, entre otras temáticas.

Franchella detalló que existen estudios evolutivos sobre el sitting time y que incluso uno de los más recientes "muestra que hay un efecto sobre lo que se llama 'fallecimiento de todas las causas' (death of all causes)".

También mencionó trabajos del Colegio Americano del Deporte, que se encarga de organizar un ránking anual de las ciudades más saludables, el llamado Fitness Index.

En concreto, muestra entre las urbes de Estados Unidos, cuáles se destacan por el nivel de actividad y por las propuestas para que sus habitantes puedan desplazarse. "No necesitamos una costanera o un circuito, aunque siempre es mejor tenerlo, pero con formas de diseño muy simples, detalladas en sus guías, se pueden brindar posibilidades más amigables para hacer actividad física", remarcó Franchella.

H.C. DE DIPUTADOS FOLIO 4 Pcia. BS. AS.

¿Qué hacer para que el sitting time no nos enferme?

El médico deportólogo recordó que la OMS había recomendado hace años un mínimo de 30 minutos de actividad física diaria repartida (en tres sets de 10 minutos o dos de 15), lo que daba un total de 150 minutos semanales. Pero hoy se habla al menos de 300 minutos semanales. Si hablamos de contrarrestar los daños del tiempo sentados "son necesarios al menos 30 minutos diarios, en lo posible reemplazando ese sitting time, porque si cambiamos al menos media hora de ese período en que estamos sentados habitualmente, la diferencia es significativa".

Sin embargo, Franchella detalló que existen trabajos que no van en desmedro de los tiempos anteriores, pero que muestran que hacer incluso menos actividad que eso cambia las expectativas de enfermar o morir. En síntesis, moverse algo es siempre mejor que nada.

Ahora, la pregunta clave es cómo estamos en Argentina con relación al llamado sitting time. "En distintas provincias, precisamente Buenos Aires, Mendoza, Salta y Jujuy, hemos hecho encuentros llamados 'Cumbre', pequeñas reuniones no institucionalizas en donde convocamos a médicos, a personal de enfermería, a todos los profesores de educación física y salud en movimiento, equipos de arquitectura y diseño de las calles y personas que tuvieran que ver con la comunidad para promover el bienestar de la ciudad. Y también desde el Hospital de Clínicas le proponemos a las organizaciones realizar eventos que no requieran cerrar el tránsito, por ejemplo bicicleteadas, caminatas y circuitos.

Ahora, basta ver cómo es el nivel de actividad física actual de los argentinos después de un hecho que atravesó a todo el mundo: la pandemia de Covid-19. "Sin negar la realidad del confinamiento, el hecho de que hubieran tantas actividades que se trataran de reprogramar de manera virtual con sillas, bandas funcionales o bien incorporar el baile, hizo que mucha gente tomara más conciencia de los beneficios para la actividad física. Además el ejercicio mejora nuestra inmunidad y hace que tengamos más resistencia a las infecciones", cerró.

Por todo ello es que solicitamos nos acompañen con su voto la presente iniciativa.

Dip. JOSÉ IGNACIO "COTE" ROSSI
Frente de Todos
H.C. Diputados Pcia. de Bs. As.