



Cruzar las piernas puede ser una mala postura corporal.  
fisiolution.com

## Postura correcta

Es mejor no cruzar las piernas al sentarse, propuesta de Sajaris Gómez, de Villa Clara

**L**AS personas que cruzan las piernas al sentarse suelen hacerlo de dos maneras: poniendo una pierna encima de la otra, muslo con muslo o cruzándola a la altura de los tobillos. ¿Una postura es peor que la otra?

La mayoría de las investigaciones realizadas al respecto apuntan a que es peor cruzar las piernas por las rodillas que por los tobillos. La razón es que puede provocar una subida de la tensión arterial porque la sangre se acumula en las venas y al corazón le cuesta más trabajo funcionar. Por este motivo es que los médicos y enfermeros indica al medir la tensión o presión, tener las piernas descruzadas y las palmas de los dos pies apoyadas en el suelo.

Un estudio del año 2020 publicado en la revista científica **International Journal of Environmental Research and Public Health**, indagó cómo afecta el sentarse con las piernas cruzadas a personas

con dolor de espalda y a otras que no tenían dolor de esa índole, concluyendo que dicha postura conducía a encorvarse, a la asimetría, un efecto que hacía más patente en las personas el dolor lumbar. Al cruzar las piernas las caderas pierden la alineación y una se sitúa más arriba que la otra.

En el año 2018, otro estudio publicado en la revista médica **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, señaló que esta costumbre alteraba la velocidad a la que la sangre circula por los vasos sanguíneos de las piernas, por tanto aumenta el riesgo de que se formen coágulos.

Otros efectos secundarios de cruzar las piernas descrito por médicos especialistas son los músculos acortados, cambios en la disposición de los huesos de la pelvis e incluso el desalinear de columna y hombros. Como sucede con muchos gestos que van en contra de la buena higiene postural, los efectos serán más notables

cuantas más veces y cuanto más tiempo se permanezca en esta postura.

Explican también los ortopédicos que sentarnos con las piernas cruzadas produce que el cuerpo se desalinee y la respuesta de este es tratar de volver a alinearse. ¿Cómo lo intenta conseguir? La columna intentará mantener el centro de gravedad por encima de la pelvis y como consecuencia la cabeza se alineará de manera incorrecta. También la propia columna, los hombros y el cuello.

Los músculos de la pelvis y la zona baja de la espalda se verán afectados desequilibrándose debido a la tensión y presión que produce la postura, al estar estirados de manera prolongada los músculos de la nalga, también se debilitan, la pelvis tendrá una posición incorrecta. Conservar esta colocación de forma prolongada aumenta el riesgo de sufrir escoliosis y dolores.

Algunos efectos positivos, a pesar de todo lo anterior, podría ser el caso de personas con una pierna más larga que la otra –se vio en un estudio del año 2016–, porque la postura ayuda a ajustar la altura de los dos lados de la pelvis y trae alineación.

Además, parece ser que sentarse en esta postura puede relajar los músculos oblicuos –de forma plana similar a un triángulo que pertenecen al plano interno de la región abdominal–, también se apunta que mejoraría la estabilidad de las articulaciones sacroilíacas, que son las responsables de transferir el peso entre la columna y las piernas.

Para colocarse de manera correcta en una silla, es importante mantener la espalda erguida, para que la columna quede apoyada firme contra el respaldo. Las piernas deben ir perpendiculares al suelo, de forma que se puedan apoyar talones y punta de dedos sin esfuerzo.



.....  
**Siestas cortas no se asocian con enfermedades cardiovasculares, las más largas son las que perjudican.**  
alimento.  
elconfidencial.com

## Siesta perfecta

**Cuánto debe durar una siesta para que sea beneficiosa, sugerencia de Natalia Ferrer, de La Habana**

**¿E**NGORDA dormir la siesta? ¿Es mejor en el sillón o en la cama? La siesta adecuada no dura más de 30 minutos. Un reciente estudio realizado por investigadores de la Universidad de Murcia y publicado en la revista **Obesity** parece tener las claves de la siesta perfecta.

De la investigación, en la cual han participado 3 275 adultos, que estaban incluidos en el estudio **Obesity, Nutrigenetics, Timing, and Mediterranean** (Ontime), se ha extraído la conclusión de que las personas que duermen siestas más de 30 minutos tienen mayor IMC (índice de masa corporal), más perímetro de la cintura, glucosa en ayunas más alta, elevada presión arterial sistólica y diastólica. Además, presentan mayor prevalencia de síndrome metabólico. Todo esto aconteció cuando se les comparó con el grupo de participantes que no dormía siesta.

El síndrome metabólico es un conjunto de factores

que aumentan el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca, diabetes y otros problemas de salud, cuando alguien presenta un mínimo de tres de estos factores, se considera con sintomatología.

Volviendo al estudio, en el caso de las personas que hacían siestas cortas, es decir, aquellas cuya duración era igual o menor de 30 minutos, lo que se vio fue que tenían menos probabilidad de tener una presión arterial sistólica alta en comparación con los que no dormían la siesta.

Los investigadores también encontraron que determinados hábitos como la hora a la que nos vamos a la cama, si fumamos o no o lo copioso que es el almuerzo se asociaban con las siestas de mayor duración y con alteraciones metabólicas. Así, fumar un mayor número de cigarrillos al día se asocia con siestas más largas y con un mayor índice de masa corporal. También comer más en almuerzo y cenar e irse más tarde a dormir. En cuanto al lugar donde es mejor hacer el reposo,

concluyen que es preferible sillón o sofá y la razón: mayor asociación de siestas largas con la cama y efectos de presión arterial elevada.

Del total de participantes resultó que el 35 por ciento hacía la siesta habitualmente, unas cuatro veces a la semana, una cifra que, según apuntan los investigadores, es similar a la de otros países de Europa, América o Asia.

“Hasta donde sabemos, este es el primer estudio que explora si diferentes factores del estilo de vida o rasgos de la siesta median en la asociación entre siestas largas y obesidad. Nuestros datos sugieren que un mayor número de cigarrillos fumados al día, un horario más tardío de los comportamientos (comidas más tardías y sueño más tardío), y una mayor ingesta de energía en el almuerzo (la comida que precede a la siesta), median en esta asociación”, afirman los investigadores.

Los científicos creen que las alteraciones de horarios pueden estar implicadas en la conexión entre las siestas largas y la obesidad, también en el cambio de los ritmos diarios del cortisol (principal hormona del estrés), que puede provocar resistencia a la insulina, gordura y síndrome metabólico.