

**ACCIÓN SOCIAL. REVISTA DE POLÍTICA SOCIAL Y SERVICIOS
SOCIALES. ISSN 2341-4529**

Número II/7. Septiembre 2018 [págs. 1-3]

Revista coeditada por el IPS. Instituto de Política social y SocialMurcia.



Acción**Social**

EL SEDENTARISMO O EL DETERIORO PLANIFICADO.

David Meseguer Sánchez

Universidad de Murcia (España).

La sociedad evoluciona, para bien o para mal, y la actividad humana lo hace con ella. Gran parte de las actividades que se realizan en un periodo histórico no son imitados en otros diferentes, a pesar de que muchas de ellas si comparten un mismo objetivo. Algunos de los ejemplos más ilustrativos se pueden apreciar en campos como la información, rupestre prehistóricamente y digital en la actualidad, la obtención de alimentos; manual en la mayor parte de la vida humana y automatizada en la actualidad, y con ello, una gran diversidad de actividades se usan y desusan acorde a las posibilidades y conveniencias de las diferentes sociedades.

El S.XXI es quizás el siglo más complejo de la historia de la humanidad, ya que entre otros fenómenos se ha producido una bifurcación del mundo, donde las barreras espacio-temporales se han roto por completo e incluso donde las vidas humanas tienen un valor monetario, con el que se comercia y sobre el que se toman decisiones.

En este escenario es de esperar, lógico y natural que la actividad humana se vea modificada. Hemos de destacar que esta transformación ha sido provocada y controlada por los propios humanos y no debido a causas externas, lo que aumenta su peligrosidad, pues no huyen todos de un mismo problema en busca de una solución común, sino que son una parte de ellos los que imponen un modo de vida, el problema (del que también puede verse perjudicados, pero en muy pequeña medida) y una

mayoría que debe adaptarse a las medidas impuestas por el grupo anterior, o como consecuencia no podrán continuar en el sistema, es decir, la no adaptación al sistema impuesto supone la exclusión del mismo.

La actual era informacional es dominada por las nuevas tecnologías, las cuales traen múltiples ventajas, aunque los inconvenientes hacen dudar sobre si el balance es positivo. El teléfono móvil, el ordenador y la televisión son los elementos que reinan en el nuevo milenio, siendo imprescindible para el desarrollo de una vida normal su tenencia y uso continuado, pues no olvidemos que el mundo, la vida se ha dividido, y los utensilios anteriormente nombrados actúan como portal hacia el mundo digital, lo que “justifica” el gran uso que se les da.

Así pues, la vida humana se adapta a estos elementos, los cuales generan un modo de vida caracterizado por el sedentarismo, ya que el uso de estos se lleva a cabo sentado, caracterizado por una escasa o nula actividad física, limitándose esta a la necesaria para el desarrollo de la vida diaria, y como esta se reduce a los aparatos digitales retroalimenta el sedentarismo. Gran problema plantea el hecho de que sean igualmente estos elementos electrónicos los que ocupan gran parte del ocio y el poco tiempo libre del que las personas disfrutaban, pues en insignificantes acciones como esperar el autobús, estar esperando un conocido o cualquier momento donde no se tenga ocupación alguna se suele rellenar con el teléfono móvil, lo que afecta a las relaciones sociales reales del individuo y fomenta el aislamiento, otros problemas derivados del uso excesivo de la red pero que no trataremos a fondo en este momento.

El humano destruye el mundo y el mundo destruye al humano; desde la comida hasta el aire que respiramos pasando por bebidas o malos hábitos perjudican a la humanidad en su conjunto. Obviando causas meteorológicas (entre otras, el calentamiento global, contaminación atmosférica, contaminación acústica etc. todas ellas provocadas igualmente por el ser humano) y centrándonos en la vida humana cotidiana, son no pocos los factores que fomentan el deterioro humano, lo que puede desembocar en su modificación (negativa) en el mejor de los casos y en su desaparición tal y como lo conocemos si se continúa el camino tomado.

Los alimentos dejan de ser naturales, pues lo artificial resulta más rentable económicamente, además, pierden su valor nutricional para sustituirlo por elementos que generen adicción y fomentar así el consumo. El azúcar está presente en una gran parte del sector alimenticio, elemento que genera adicción y que trae pocas consecuencias positivas en contra de todas las negativas, encontrándose además en una casi totalidad de refrescos, tan populares en la actualidad. No debemos igualmente pasar por alto la gran cantidad de comida basura que se consume en la actualidad, si bien esto se acentúa en países *a priori* más desarrollados como en Estados Unidos, las cadenas líderes de esta comida son conocidas en todo el mundo y consumida por una parte mayoritaria de la población, de forma más o menos habitual. El propio nombre nos muestra la calidad de la comida, sin embargo, esta es consumida en masa con todas las consecuencias que derivan de ello, ¿Por qué? Destacamos entre otros el factor económico (un muy bajo coste para ambas partes), la publicidad, la ignorancia de los consumidores, que en su mayor parte no saben lo que realmente comen ni como se elaboran, sin embargo, como el sabor es pasable y la presentación suficiente el consumidor consume satisfecho, aunque son muchos los factores que han hecho de la comida basura un menú que no se queda en tolerable, sino que llega a ser deseado. Debemos destacar igualmente la ausencia de tiempo para cocinar, lo que hace que se deba recurrir en una gran cantidad de las ocasiones (más de las deseadas y recomendadas) a comidas preparadas, cuya una preparación por parte del consumidor consiste en introducirla al horno o microondas, buscando el consumidor el precio más bajo y priorizando el bajo coste a la calidad de la comida, proceso que se repite igualmente en la parte vendedora.

Debemos igualmente, y fuera del ámbito alimenticio, destacar que la actividad humana actual se rellena con hábitos no deseables, por ejemplo, el hecho de que el hombre medio pase una mayor cantidad de tiempo (casi totalidad) sentado o acostado que de pie muestra la escasa actividad física que este realiza, actividad física necesaria para un correcto mantenimiento del organismo y que en su defecto ocasionará múltiples problemas. La pereza elimina la soledad que rodea e impregna este mundo individualista, lo que empuja al individuo al sedentarismo.

Todos estos cambios en la forma de vida y actividad humana traen consigo cambios a nivel individual; físicos y psicológicos. Son no pocos y se encuentran en constante crecimiento los problemas corporales mentales de las personas. Entre los físicos y debido a los motivos anteriormente justificados nos centraremos en el sobrepeso, que ha sido difuminado y empañado por la búsqueda de un cuerpo ideal y el cual ha sido usado para comercializar (como gran cantidad de los problemas actuales). No debe entenderse por sobrepeso al no ajuste de la persona a los cánones establecidos socialmente (inalcanzables e irreales en su mayoría), sino a aquella persona cuya composición física le ocasione reales problemas para el desarrollo de su vida cotidiana. Cada vez son más las personas que lo padecen y las previsiones nos indican que esta cifra no decaerá ni se mantendrá, al igual que otros muchos problemas orgánicos como el cáncer (donde se prevé que para dentro de 50 años lo padezcan 1 de cada 2 hombres y 1 de cada 2 mujeres) teniendo en esto el tabaco una influencia primordial, otro de los hábitos más perjudiciales en la actualidad.

Concluyo resaltando que en esta era donde el comercio controla el mundo a través de las redes, el valor económico se alza y supera con creces al valor humano, pues los comerciantes priorizan el beneficio económico a la salud pública, muestra del individualismo actual y poca empatía con el otro. Que se consuma es lo principal y cuanto más se haga mejor, independientemente de las consecuencias que este consumo exacerbado pueda llegar a tener sobre el consumidor, a pesar de que se conoce que estos productos traen primordialmente consecuencias negativas; el tabaco para el sistema respiratorio, los alimentos para el sistema digestivo o la tecnología para la musculatura, la vista y la ignorancia entre otras consecuencias sirven de ejemplos para ilustrar esta situación, cuyo desenlace está por conocer, por desgracia de los vivientes de este nuevo milenio.