



Universidad de Granada

## **Pasar más tiempo de pie ayuda a incrementar el gasto energético y a combatir el sedentarismo, según un estudio**

09/07/2019

Divulgación

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Granada (UGR) recomienda pasar más tiempo de pie para incrementar el gasto energético y combatir así el sedentarismo y su impacto negativo sobre la salud, y ha cuantificado exactamente cuántas calorías quemamos cuando permanecemos de pie: 45 kilocalorías más por cada seis horas de pie, comparado con estar tumbado o sentado. Una de las aplicaciones del estudio, publicado en la revista Plos One, podría ser la implantación de mesas regulables en altura para trabajar de pie, muy de moda en los países nórdicos, para combatir el sedentarismo en el trabajo. Estas mesas permiten regular su altura en función de la postura con la que quiera trabajar el usuario, por lo que pueden emplearse tanto para trabajar sentado como para hacerlo de pie.



Seguir leyendo