

# Trabalhar em pé ajuda a perder peso, diz cientista

Trabalhar até três horas por dia em pé consome 144 calorias e pode resultar na perda de até 3,6 quilos por ano. O conselho é do cientista John Buckley, da Universidade de Chester, na Grã-Bretanha.

O pesquisador tenta tirar proveito de sua própria teoria. Usando uma escrivaninha dos anos 1940 na qual escreve em pé, ele argumenta que os seres humanos foram "desenhados" para se moverem e ficarem eretos.

"Não há necessidade de ficar muito tempo sentado", diz Buckley. Professor do Departamento de Ciências Clínicas e Nutrição, ele diz que deixar de trabalhar exclusivamente sentado melhora a circulação e ajuda a combater a obesidade.

"As pessoas se sentam no trabalho, no carro e quando estão na frente da TV, baixando seu metabolismo para níveis mínimos", argumenta.

"Não é natural (ficar o tempo todo sentado). Os humanos foram desenhados para ficarem em pé e se manterem em movimento", destaca.

## MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Buckley reconhece que trabalhar em pé requer uma mudança de comportamento. Mas o desprezo pelas cadeiras não é algo necessariamente novo. O escritor americano Ernest Hemingway gostava de escrever em pé, assim como o autor de origem russa Vladimir Nabokov.

Para fundamentar sua tese, Buckley cita estudos que mostram que o estilo de vida sedentário é menos saudável e pode causar tantas mortes quanto o cigarro. Ele também menciona pesquisas que mostram que ficar muito tempo sentado pode aumentar o risco de diabetes.

O professor, que presta assessoria sobre questões de obesidade a autoridades de saúde da Grã-Bretanha, defende mudanças nos escritórios para liberar as pessoas das cadeiras.

"É uma pequena mudança em seu comportamento...mas usar uma escrivaninha em pé pode fazer uma grande diferença em sua saúde", diz.

**Fonte: BBC**