

La falta de actividad física mata a 3,2 millones de personas al año

Según la OMS, el 6% de todas las muertes anuales las causa el sedentarismo

Sentados en el trabajo, sentados en el coche, sentados en la cafetería, sentados en casa y finalmente tumbados en la cama. ¿Cuántas horas acumula nuestro cuerpo en la inactividad física? O de otro modo, ¿cuánto tiempo empleamos en algún tipo de ejercicio físico?.

Es tan poco que el sedentarismo es ya el cuarto factor de riesgo de mortalidad global. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de actividad física está sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y los niveles elevados de azúcar en sangre.

Así, el 6% de todas las muertes anuales, unos 3,2 millones de fallecimientos, se producen por no ser suficientemente activos. El sedentarismo eleva el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer o diabetes. El organismo de Naciones Unidas lamenta que el sedentarismo esté aumentando en muchos países y, con ello, el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.

No en vano, es la principal causa del 21-25% de los casos de cáncer de mama y colorrectal, del 27% de los casos de diabetes y del 30% de las enfermedades del corazón. En concreto, la OMS establece que una persona adulta debe tener al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, considerando como tal cualquier movimiento corporal que requiere un gasto de energía, e incluye tanto las actividades que se puedan realizar durante la jornada laboral, el ocio, actividades del hogar, viajes, etcétera.

En el caso de los niños y adolescentes, la recomendación se reduce a al menos 60 minutos de actividad física. De este modo, y con independencia de la cantidad de actividad física que se realice y de su intensidad, se puede mejorar la capacidad muscular y cardiorrespiratoria, la salud ósea, el riesgo de hipertensión, el riesgo de caídas y de fracturas, etcétera. Un adulto debe tener al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada. El problema es que actualmente el 31% de las personas de más de 15 años no son suficientemente activos (28% en el caso de los hombres y el 34% de las mujeres), según datos de 2008.

Cuando los datos se centran sólo en países de altos ingresos, el sedentarismo aumenta hasta el 41% de los hombres y el 48% de las mujeres, el doble que en los países menos desarrollados (18% de los hombres, 21% de las mujeres).

Y las consecuencias de esta inactividad se traduce en un mayor riesgo de muerte. Según la OMS, de tener al menos 30 minutos de actividad física moderada casi todos los días a no tener nada, el riesgo de mortalidad aumenta entre un 20 y 30%. Para combatir estas deficiencias, el año pasado los Estados miembros de la OMS acordaron reducir las tasas de sedentarismo en un 10% de cara a 2025, principalmente fomentando la actividad física en el ámbito educativo y laboral, mediante más y mejores instalaciones deportivas y promocionando el acceso a medios de transporte más activos como la bicicleta. Pero, sólo el 80% de estos países han desarrollado políticas o planes de actuación para lograrlo, de los cuales sólo la mitad (56%) los han puesto en marcha.

Fuente: <http://www.20minutos.es/noticia/2068454/0/sedentarismo-oms/causa-mortalidad/ejercicio-fisico/>

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=175145>