

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

Tener instalaciones deportivas cerca reduce los casos de obesidad y diabetes



Un grupo de investigadores de Epidemiología y Salud Pública de la **Universidad de Alcalá** (Madrid), la **Universidad Drexel de Philadelphia** (EE UU) y la **Universidad RMIT de Melbourne** (Australia), han realizado un estudio, publicado en la revista médica "**Diabetologia**", en el que han comparado los casos de obesidad y diabetes de zonas con más instalaciones deportivas con las zonas que menos disponen de ellas.

Para ello, han analizado un total de 1.270.512 historiales clínicos de personas residentes en la ciudad de Madrid de entre 40 y 75 años de edad, así como la disposición de centros deportivos públicos y privados a menos de 1 kilómetro de sus casas. Del total de la muestra analizada, un 45% eran hombres y un 55% mujeres.

Los resultados son muy significativos, dado que los barrios con menos instalaciones deportivas han tenido un 22% más de casos de obesidad, así como un 38% más de

prevalencia de diabetes tipo II que los barrios con mayor número de instalaciones deportivas.

Además de estos contundentes resultados, el estudio también indica que el nivel socioeconómico de las distintas áreas ha tenido un gran efecto en esta asociación.

En este sentido, las zonas con un menor nivel socioeconómico han tenido un mayor número de consecuencias relacionadas con este tipo de enfermedades no transmisibles. De hecho, con el mismo número de instalaciones deportivas, la prevalencia de obesidad es un 13% mayor y la prevalencia de diabetes un 17% superior en las zonas con un menor nivel socioeconómico.

Asimismo, también se produce cierta desigualdad en cuanto al sexo, ya que las mujeres han presentado un aumento del 24% en la prevalencia de la diabetes cuando viven en zonas con menor nivel socioeconómico y menor cantidad de instalaciones deportivas, mientras que en los hombres el aumento de la prevalencia ha sido del 10%.

Este estudio tiene diferentes implicaciones por analizar. En primer lugar, los resultados indican que parte de la prevalencia de diabetes tipo II y obesidad puede deberse a la falta de acceso a instalaciones deportivas cercanas. Por otro lado, las áreas con mayor prevalencia de diabetes y obesidad son las zonas que tienen un menor nivel socioeconómico y una menor disponibilidad de instalaciones deportivas. Por tanto, como múltiples estudios anteriores, se demuestra que se puede paliar parte de los efectos de enfermedades como la obesidad y la diabetes por efecto del ejercicio físico.

Luis Cereijo, autor principal del estudio, subraya la necesidad de que los Ayuntamientos diseñen sus planes deportivos municipales en base a los intereses y necesidades de los ciudadanos de cada zona y barrio. Para ello, es necesario que se dispongan nuevas instalaciones deportivas en zonas con menor disponibilidad de ellas, a un precio asequible y de calidad. De esta manera, se potenciará la mejora de la salud de la población en general.

Es necesario concienciar a los Ayuntamientos y a los ciudadanos de la eficacia del ejercicio físico tanto en la mejora de la salud, como en la integración social, la convivencia y la salud mental.

Fuente: **20 minutos**.

Referencia del artículo: Cereijo, L., Gullón, P., Del Cura, I. et al. Exercise facilities and the prevalence of obesity and type 2 diabetes in the city of Madrid. *Diabetologia* (2021). <https://doi.org/10.1007/s00125-021-05582-5>

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=274777>