

La actividad física diaria, básica para prevenir riesgos cardiovasculares

El colesterol, la hipertensión y el azúcar son variables que pueden estar bajo control si se efectúa ejercicio físico con regularidad

Bienestar | 26/05/2014 - 17:56h | Última actualización: 26/05/2014 - 18:00h



Hacer ejercicio físico, básico para nuestra salud GYI

Barcelona. (Redacción).- La **obesidad** se ha convertido en un auténtico problema nacional en **España** en los últimos tiempos. Así lo indican las cifras. El país de la dieta mediterránea por excelencia encabeza el ranking europeo en obesidad infantil. Incluso ha habido un crecimiento mucho más rápido que en EE.UU. en los últimos 20 años, al pasar del 30% al 65% de tasa de obesidad infantil.

Por lo que respecta a los adultos, los datos tampoco son demasiado alentadores. Según la última Encuesta Nacional de Salud, de cada 100 adultos de 18 o más años, 17 padecen obesidad y 37 presentan sobrepeso. La obesidad ha aumentado del 7,4% al 17% en los últimos 25 años.

El aumento de la obesidad en España tiene que ver con varios factores. Entre éstos, el progresivo abandono de hábitos alimenticios saludables y la escasa práctica de **ejercicio físico**, debido al incremento del **sedentarismo**. En este sentido, el 41,3% de la población española se declara sedentaria, algo menos de la mitad de las mujeres (46,6%) y más de un tercio de los hombres (35,9%).

Se antoja necesario, en consecuencia, tomar cartas en el asunto. Y es que la comunidad médica se ha cansado de repetir hasta la saciedad la importancia de practicar deporte. La actividad física, según argumentan los especialistas, es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud. Además contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad a través de beneficios psicológicos, fisiológicos y sociales.

“Hacer ejercicio físico ayuda a mantener la masa muscular, que con la edad tenemos tendencia a perder. También va bien para controlar todas la variables relacionadas con el riesgo cardiovascular. Sobre todo, el colesterol, la hipertensión y el azúcar”, explica a *La Vanguardia.com* Piero Galilea, médico del Departamento de Fisiología del CAR de Sant Cugat.

Pero, ¿cuál sería la frecuencia idónea? “A diario”, esgrime Galilea. “No tiene por qué ser muy intensa. Una hora al día, para una persona normal, ya sería suficiente, y ahí incluimos las actividades físicas cotidianas no regladas: ir al trabajo caminando, subir escaleras...”, añade.

La obesidad ha alcanzado, según la OMS, proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2,6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso. Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también prevalece en los países de ingresos bajos y medianos.

En la actualidad, se estima que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad y una de las principales causas de enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad.

La OMS aconseja incluso a las personas mayores a hacer ejercicio físico: 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada ó 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso.

[Normas de participación](#)

0 Comentarios