

---

Más de un cuarto de la población mundial, en riesgo por poca actividad física

05/09/2018



¿Realizamos suficiente ejercicio físico en nuestro día a día? Bueno, depende en qué parte del mundo vivas.

La revista médica The Lancet ha publicado un estudio de la Organización Mundial de la Salud que muestra los países más y menos activos del mundo. En promedio, el 27,5% del mundo careció de suficiente actividad física en el 2016. Las mujeres fueron ligeramente más inactivas que los hombres, una diferencia del 8% a nivel mundial. Sin embargo, estas cifras se han mantenido estables desde 2001, según los investigadores.

El estudio, en el que se evaluaron datos de 1,9 millones de participantes de 168 países, mostró que las mujeres de América Latina y el Caribe tenían los niveles más altos de inactividad, con un 43%. Los niveles más bajos se registraron en los hombres de Oceanía, con solo un 12%.

Las cifras más alarmantes procedieron de los países de ingresos altos. Los países occidentales ricos promediaron el 43% de la inactividad física en general.

Los datos midieron la cantidad de actividad física que se realizó a la semana: en casa, en el trabajo, en el transporte o en el tiempo libre. Los resultados se compararon con los objetivos mínimos de la Organización

Mundial de la Salud para una actividad física suficiente: 150 minutos de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana.

Los investigadores dicen que una actividad física insuficiente es un factor principal para las enfermedades no transmisibles.

Según el regulador de la salud, 1.500 millones de adultos son insuficientemente activos y ésta es la cuarta causa principal de mortalidad mundial después de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia.

Para 2025, la OMS espera mejorar los resultados: una reducción del 10% en el uso nocivo del alcohol, una reducción del 30% en la ingesta de sal y sodio, una reducción del 30% en el uso del tabaco, una reducción del 25% en la presión arterial elevada y un aumento cero en la diabetes.

Sin embargo, los avances para alcanzar estos objetivos son demasiado lentos, según los investigadores, que afirman que se necesitan políticas y programas en Europa oriental, el Caribe y Asia meridional para alcanzar estos objetivos.

Estar físicamente activo puede producir resultados inmediatos según la OMS, con una reducción de al menos un 25% en el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer de mama y de colon.

---