



▶ 21 Junio, 2015

Salud

Los afectados por el síndrome metabólico tienen hasta cuatro veces más posibilidades de padecer diabetes tipo 2 y dos veces más de sufrir enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en todo el mundo. Este síndrome está relacionado con el trastorno de los lípidos en sangre, el au-

mento de la presión arterial y la obesidad, entre otros factores. De ahí la importancia de realizar actividad física para prevenir los síntomas, como defiende María Jesús Fernández en su tesis doctoral, presentada a finales del mes de mayo en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Buena salud con ejercicio de calidad

La doctora en Nutrición María Jesús Fernández defiende que la actividad física debe tener una disciplina ■ “No basta con mandar a la población a caminar a diario”, asegura

Elisa Ardoy

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Caminar media hora diaria al menos cinco veces a la semana no es suficiente para mejorar la salud, debido a la cantidad de tiempo que a lo largo de la jornada uno permanece sentado. Así lo asegura la doctora en Nutrición María Jesús Fernández en su tesis *Actividad física y síndrome metabólico en los adultos de Canarias*, que defendió recientemente en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC) y con la que alcanzó la máxima nota.

“Para que realmente la actividad física tenga beneficios sobre la salud no basta con mandar a la población a caminar a diario. Hay que caminar a un ritmo adecuado para que realmente ejerza un beneficio sobre la salud, como disminuir el peso”, afirma Fernández que subraya que “el sedentarismo está siendo en estos momentos un problema, sobre todo, dentro de la patología de síndrome metabólico”.



María Jesús Fernández defiende los beneficios de la actividad física montada en una bicicleta. | ANDRÉS CRUZ

La experta aconseja caminar a un ritmo adecuado para que repercuta en la salud

La actividad física tiene beneficios sobre más de 25 enfermedades

Fernández, licenciada en Farmacia y profesional del Hospital Doctor Negrín, recalca que, según recogen varias investigaciones, la actividad física tiene beneficio sobre más de 25 enfermedades diferentes, por lo que siempre es bueno hacer algún tipo de ejercicio se tenga o no sobrepeso.

En su opinión, para que la población sea consciente de la importancia del ejercicio, éste debe inculcarse desde la escuela, como ocurre en los países nórdicos. “Las instituciones deben empezar a abordar este tema, empezando por la Consejería de Sanidad y la Consejería de Educación, las asociaciones de padres y madres y el profesorado. Hay que tomar conciencia en un tema que se debe abordar lo de manera multidisciplinar”, añade.

Asimismo, la doctora en Nutrición considera que Atención Primaria debería tener una postura más activa, de manera que los mé-

dicos de familia prescribieran a los pacientes “una cantidad de actividad física que puede sustituir perfectamente a la farmacología”, ya que “está demostrado científicamente que la actividad física ejerce un beneficio sobre la salud”.

A su juicio, la actividad física y la nutrición no pueden ir por separado, sobre todo, en una comunidad como la canaria en la que el índice de obesidad y el índice de síndrome metabólico superan “con creces” la media nacional, tal y como recoge en su tesis doctoral, en

la que ha contado con el asesoramiento de José Antonio Serrano y Antonio Cabrera.

“Tenemos 12 meses de sol y somos la población que hacemos menos actividad física”, subraya Fernández. La experta recuerda que el síndrome metabólico aumenta la posibilidad de padecer diabetes tipo 2, así como enfermedades cardiovasculares.

“La gente camina cada vez más, pero no es suficiente, hay que hacer una actividad física con una disciplina y guiada diariamente”,

opina. “Hoy en día las principales organizaciones relacionadas con la salud no se centran en la cantidad de actividad física, sino en la cantidad de sedentarismo de la población”, expone.

Por ello es necesaria una mayor concienciación del tiempo que permanece cada persona sentada a lo largo del día, la modificación de los estilos de vida y una actividad física unida a una alimentación saludable, preferiblemente, basada en los productos de la dieta mediterránea.