



**elcomercio**digital.com

¡conoce!  
información a medida

## **Dos millones de personas fallecen al año por no practicar deporte**

Dos millones de personas fallecen al año por la falta de ejercicio, según los últimos datos de que dispone la OMS. La inactividad física constituye, por supuesto, un factor de riesgo reconocido por expertos en medicina deportiva y autoridades sanitarias, ya que la falta de deporte puede causar enfermedades importantes, como problemas vasculares, **diabetes**, enfermedades coronarias, depresión, ansiedad, hipertensión, obesidad y envejecimiento prematuro.

Por ello, la directora general de la OMS, Gro Harlem Brundtland, ha hecho un llamamiento para insistir en la necesidad de promover hábitos de vida saludables basados en el ejercicio físico, con una correcta alimentación y evitando el tabaquismo, como ejes básicos para favorecer la «buena» salud. En este sentido, señala la experta que «estos hábitos deben aprenderse desde la infancia, por lo que los colegios tienen un papel fundamental en la difusión de este mensaje».

Brundtland ha recomendado que se establezcan normativas de transportes para favorecer la «segura» circulación peatonal o en bicicleta y se adopten leyes que prohíban fumar en espacios públicos, además de construir parques y centros comunitarios accesibles y promover programas de actividad física en las escuelas.

**Más vale prevenir**

Asimismo, indica Brundtland que «la prevención es la mejor arma para combatir la inactividad, que origina más de dos millones de defunciones al año». Concretamente, en su opinión, la actividad física es un «medio divertido y fácil para mejorar la salud y prevenir numerosas enfermedades».

Según la Organización Mundial de la Salud, entre el 60 y 85 por ciento de la población lleva una vida sedentaria, lo que convierte este hábito y la falta de ejercicio en uno de los principales problemas de salud pública en la actualidad.