

## La Junta prepara un plan sobre hábitos de vida saludables

B. A. P. ALMERÍA

El estilo de vida sedentario que se va imponiendo en las sociedades modernas, unido al abandono de la nutrición tradicional, está en el origen de muchas enfermedades, especialmente las patologías cardiovasculares, la diabetes y algunos casos de cáncer. Con el objetivo de prevenir este tipo de dolencias, la Junta de Andalucía está preparando un plan especial, en el que se desarrollan las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para combatir el exceso de peso y la vida sedentaria.

En lo referente a la alimentación, actualmente se está produciendo un abandono de la dieta mediterránea. Cada vez se con-

sume más comida rápida, más grasas y más proteínas de origen animal; en detrimento de las frutas y verduras, el pescado o las grasas no saturadas, como el aceite de oliva.

Esta situación, provoca que al menos un 39% de los andaluces de entre 25 y 60 años tenga sobrepeso. A ello hay que sumar, un 21,6% de la población que sufre de obesidad.

A la mala alimentación, hay que unir el hecho de que el sedentarismo es cada vez mayor en Andalucía. Según la Consejería de Salud, un 53,47% de la población reconoce que no realizan ningún ejercicio físico en su tiempo libre. El 35,16% afirma que hace ejercicio, de forma ocasional. Tan sólo el 7,08% de los andaluces rea-

liza ejercicio físico regularmente, varias veces al mes. El porcentaje practica alguna actividad deportiva de forma semanal, desciende hasta el 3,90%.

El sedentarismo se hace más acusado con la edad. Así, mientras el porcentaje es del 35,15% entre los andaluces de 16 a 24 años; el porcentaje se eleva hasta el 40,72%, para la población entre 25 y 44 años.

A pesar de ello, es destacable el hecho de que el más del 65% de los andaluces pasee casi todos los días, con el propósito de hacer ejercicio. Se trata de una cifra que supera en casi 12 puntos a la media nacional.

El tipo de trabajo y el lugar donde éste se realiza está también relacionado con la actividad física que se desarrolla. La mayoría de los andaluces trabaja de pie, pero sin realizar ningún tipo de desplazamiento. También es muy elevado el número de personas que trabajan sentadas.