

Los vascos caen en el sedentarismo y ya sólo uno de cada tres hace ejercicio

Sanidad inicia una campaña para recordar los beneficios de la actividad física

MARTA FDEZ. VALLEJO/BILBAO

El sedentarismo amenaza la salud de los vascos. El Departamento de Sanidad del Gobierno vasco lanzó ayer un mensaje de alerta con motivo de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física: cada vez hay más personas que no se mueven de la butaca en su tiempo libre, y multiplican con esa inactividad los riesgos de sufrir una larga lista de enfermedades y morir jóvenes.

Las encuestas que maneja Sanidad indican que un 64% de la población no hace ejercicio alguno, lo que supone un incremento de ocho puntos desde 1997. Sólo se podrían considerar «activos en su tiempo libre» al 18,5% de los habitantes de la comunidad. Esta situación se revela bastante peor que la que se observaba en el anterior estudio, con un 24% de ciudadanos que había adquirido el hábito de hacer ejercicio.

Existen, además, grandes desigualdades entre diferentes sectores de la población. Son las mujeres las que menos se mueven en su tiempo libre -el 14,3%, frente al 22,9% de los hombres-, junto con las personas de niveles socioeconómicos más bajos. Los grupos de edad más activos son, entre los varones, el de 25 a 44 años, y entre las mujeres, el de 45 a 64 años.

El consejero de Sanidad del Gobierno vasco, Gabriel Inclán, calificó ayer la situación de «muy preocupante», durante la presentación de la campaña 'Por tu salud, ¡muévete!', que recoge una serie de consejos dirigidos a animar a los ciudadanos a realizar algún tipo de actividad física para mejorar su salud. Inclán recordó que el ejercicio combate la obesidad, hipertensión, colesterol, enfermedades del aparato circulatorio, osteoporosis o diabetes, entre otras dolencias, y reduce de forma significativa la mortalidad prematura. «También eleva la autoestima y reduce el estrés».

«Actividad moderada»

La campaña de Sanidad aclara que para conseguir esos efectos beneficiosos en la salud no es necesario hacer un deporte intenso. Basta con una actividad física «moderada», como andar, bailar o subir escaleras, que se puede llevar a cabo en cualquier lugar: «en casa, en el trabajo o con la familia», detalla el folleto que se repartirá en ambulatorios, hospitales y farmacias. «Simplemente, realizar las actividades de la vida diaria de una forma activa», apuntó Inclán.

El objetivo de los responsables sanitarios es lograr que para el año 2010 el 30% de la población haya adquirido el hábito de hacer ejercicio. Los beneficios sociales serán importantes. Desarrollar una actividad física, evitar sustancias tóxicas y mantener una dieta correcta lograría reducir la mortalidad en un 43%. «Adoptar estilos de vida saludables tiene una influencia mayor en la salud que las más sofisticadas técnicas de diagnóstico y tratamiento», comentó el consejero. La inactividad, además, es la responsable del 6% de los costos sanitarios.