

Europa Press.00.30

Unas 150.000 personas fallecerán este año por enfermedades cardiovasculares, según expertos

Del cerca de medio millón de personas que fallecerán este año en nuestro país, casi 150.000 lo harán a causa de las enfermedades cardiovasculares, según estimaciones realizadas hoy por expertos, durante la presentación del libro 'Ejercicio y Corazón', editado por la Fundación Española del Corazón.

El presidente de la Fundación, Jorge Arqué, recordó que el empeoramiento de los hábitos de vida con el aumento del tabaquismo, sedentarismo, estrés y alimentación inadecuada, acompañado del envejecimiento de la población "han provocado un incremento del número de muertes por enfermedad coronaria".

El libro 'Ejercicio y Corazón' --patrocinado por Almirall Prodesfarma-- pone de manifiesto la importancia del ejercicio físico habitual y la práctica deportiva como elemento fundamental para el mantenimiento de la salud. Esta obra se publica coincidiendo con "la Semana del Corazón", que cumple su vigésima edición, según la Fundación.

Según los autores, los doctores Carmen de Pablo y Alfonso del Río, "este manual busca transmitir las claves en prevención primaria de la cardiopatía isquémica y explicar cómo actúan los factores de riesgo, como el sedentarismo". Su lectura servirá a todas las personas que intervengan en la educación y en la formación para la salud, "para seguir fomentando los hábitos de vida cardiosaludable", precisó.

Concretamente, el libro trata sobre los factores de riesgo, inicio de una vida cardiosaludable, efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud, los programas de entrenamiento deportivo, limitaciones y riesgos del deporte, entre otros aspectos.