

Casi dos de cada tres españoles no realiza ningún tipo de actividad física

MADRID, 16 Mar. (EUROPA PRESS) -

Los datos sobre el escaso ejercicio físico entre la población española se confirman con un estudio tras otro. Los últimos son los ofrecidos por la Dirección General de Salud Pública, Alimentación y Consumo de la Comunidad de Madrid, que arrojan que el 64 por ciento de la población general no realiza ningún tipo de actividad física.

El dato más preocupante viene de la mano de los jóvenes y adolescentes puesto que un 38 por ciento de ellos no realiza ejercicio a diario, lo que aleja la posibilidad de que tengan este hábito en la edad adulta.

Los españoles somos fundamentalmente sedentarios porque, pese a los repetidos mensajes de las autoridades sobre los beneficios del ejercicio físico no sólo sobre el sobrepeso y la obesidad, sino también para prevenir las enfermedades cardiovasculares, se sigue sin hacer deporte.

Así se puso de manifiesto en la Jornada 'Prevención de la Obesidad a través de la Actividad Física y la Alimentación', organizada por la Comunidad de Madrid, la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA) y el Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha.

Según explicó la presidenta de la SENBA, Carmen Gómez Candela, "la ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y afecta cada vez a edades más tempranas, a lo que contribuye tanto los cambios sociales como las transformaciones en los hábitos de ocio en donde las nuevas tecnologías conducen al ser humano hacia el sedentarismo sin que por el momento haya alternativas eficaces para combatirlo".

El doctor Fernando Gutiérrez, del Consejo Superior de Deportes, lamentó que los jóvenes hayan perdido el interés por la práctica deportiva. "De hecho, el 38 por ciento afirma no practicar ningún tipo de ejercicio físico y esto es muy grave porque si no tienen este hábito ahora será difícil que lo tengan de adultos", argumentó.

Los datos que baraja Iñaki Galán, del Instituto de Salud Pública de la Comunidad, en la franja de edad de cinco a doce años un 14 por ciento no realiza ninguna actividad física extraescolar y cerca del 40 por ciento de ellos no alcanza a realizar tres horas de actividad física a la semana, contando con la asignatura obligatoria en el colegio.

TRABAJO SEDENTARIO

Estos malos hábitos encajan con el incremento de la obesidad que se está experimentando en los últimos años. Tomando como muestra la población madrileña, la obesidad crece un 4,9 y un 3,7 por ciento anual en hombres y mujeres de 18 a 64 años. Además, uno de cada dos adultos afirma estar sentado durante la mayor parte de su jornada laboral.

En este marco, la doctora Rosa María Ortega, del Departamento de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, estos datos obligan a preguntarnos en qué aspectos nos estamos alejando más del ideal teórico: o bien tomamos paulatinamente más calorías o quemamos menos energía. "Analizando la evolución energética de los últimos años, parece claro que no se ha incrementado, sino que se ha mantenido o incluso disminuido. Es indudable por tanto que el responsable del aumento de peso se debe al descenso del gasto energético, especialmente por disminuir la actividad física", argumentó.