

GUÍAS DISPONIBLES EN 2008**EEUU regula el ejercicio físico****Las autoridades sanitarias preparan unas recomendaciones basadas en las evidencias científicas**

ELMUNDO.ES

MADRID.- Si existe una pirámide alimenticia para ayudar a la población sobre sus hábitos ante la mesa, ¿por qué no preparar unas guías similares sobre el ejercicio físico? Ante la creciente epidemia de obesidad que azota a la población estadounidense, las autoridades sanitarias del país han decidido elaborar unas pautas sobre el ejercicio. Estarán listas a finales de 2008.

"La actividad física es vital para promover y mantener la salud, pero para muchos de nosotros es fácil pasarla por alto", declaró durante la presentación de la iniciativa Mike Leavitt, secretario de Salud y Servicios Sociales de la Administración Bush. "Las guías sobre actividad física subrayarán la importancia del ejercicio para la salud de América y serán de ayuda en el camino hacia una vida más sana. **La buena salud, el bienestar, no es algo que simplemente suceda. Tiene que ser un hábito**", agregó.

Los cuatro pilares de la iniciativa del gobierno estadounidense para promover una vida más sana son una buena dieta, opciones saludables y las pruebas de detección precoz de enfermedades (mamografía, colonoscopia...) y la actividad física. Por eso, han decidido preparar unas recomendaciones específicas sobre cuánto o qué ejercicios hacer.

"Estas guías de la actividad física animarán la creación de una cultura de bienestar por toda América", dijo Leavitt. **"Pasar de una cultura de 'tratar enfermedades' a otra de 'permanecer sano'** exige que diariamente se den pequeños pasos y buenas elecciones", señaló.

La última pirámide alimenticia elaborada por el Departamento de Agricultura ya se preocupó por el asunto. Por primera vez, además de las recomendaciones dietéticas incluían consejos deportivos: practicar ejercicio durante 30 minutos al día o 60 minutos diarios en el caso de niños, adolescentes o individuos con sobrepeso.

Pero esta recomendación no parece suficiente. Según las autoridades sanitarias, las nuevas guías establecerán un proceso en el que, **de manera rutinaria**, se evalúen las evidencias científicas sobre la actividad física. Las guías se difundirán a finales de 2008 y resumirán los conocimientos más recientes sobre actividad y salud, prestando especial atención a determinados grupos, como la población infantil o mayor.

Los presupuestos propuestos por Bush para el próximo ejercicio destinan 640 millones de dólares (unos 500 millones de euros) a la lucha contra la obesidad, desde la investigación sobre esta dolencia hasta la regulación del etiquetado de las grasas trans. La falta de ejercicio contribuye a los 2 billones de dólares (un billón y medio de euros) de gastos sanitarios que se producen cada año en ese país. En torno al 75% de esa cantidad se destina al tratamiento de enfermedades crónicas.