

DOS HORAS Y MEDIA A LA SEMANA

La nueva pirámide del ejercicio físico

- **EEUU recomienda a sus ciudadanos, dos horas y media semanales de actividad moderada**
- **Las nuevas guías también subrayan que los niños deben jugar y correr a diario**

REUTERS

WASHINGTON.- Dos horas y media a la semana para los adultos y al menos una hora al día de carreras y juegos para los niños. Ésa es la receta que recogen las nuevas guías sobre el ejercicio físico que acaba de dar a conocer esta semana el Gobierno de Estados Unidos.

Las recomendaciones actualizadas (*), que están basadas en diversos estudios que han demostrado la eficacia del ejercicio regular para la salud, pretenden convertirse en un equivalente de la Pirámide Alimenticia que recoge los principales consejos nutricionales para cubrir una dieta equilibrada.

"Más del 59% de los adultos no realiza la suficiente actividad física y una cuarta parte es completamente sedentaria en su tiempo libre", ha señalado en una entrevista telefónica Michael Leavitt, secretario de Salud y Servicios Humanos de la Administración Bush. **"Creo que éstas son las primeras guías federales exhaustivas sobre actividad física".**

"En los niños y adolescentes, el ejercicio induce el bienestar cardiovascular y respiratorio, y también contribuye a un mejor estado de salud", ha añadido este responsable, que ha recordado que son numerosos los estudios que han demostrado que la repercusión de una vida activa **frente a la enfermedad cardiaca, algunos tipos de cáncer, la osteoporosis, la diabetes, la depresión y muchas otras dolencias.**

Las últimas estadísticas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, según sus siglas en inglés) difundidas el pasado mes de julio señalan que el 25,6% de los adultos estadounidenses son médicamente obesos. La mala alimentación y el sedentarismo son los principales responsables.

En el 2002, el Instituto de Medicina de EEUU ya recomendaba a los habitantes ejercitarse al menos una hora al día para mantener el peso y la salud. Las nuevas guías, sin embargo, son más sencillas de cumplir y recomiendan un promedio de media hora al día a un ritmo moderado, durante al menos cinco días a la semana. O bien 75 minutos semanales de actividad aeróbica intensa. Además, se recomienda realizar ejercicios de estiramiento con los principales músculos del cuerpo al menos dos veces por semana.

Por encima de los 65 años, las guías recomiendan mantener este mismo ritmo, si ninguna enfermedad o dolencia se lo impide. De lo contrario, aclara, los mayores deben mantenerse tan activos como su estado de salud se lo permita, evitando en cualquier caso la inactividad.

Así, cada cual puede 'moverse' de la manera que mejor le venga. **"Las caminatas ligeras son un ejemplo espectacular",** les recomienda a los más 'perezosos' la directora de Consejo de Bienestar Físico y Deportes de la Presidencia, Melissa Johnson. Por su parte, para los niños entre seis y 17 años se aconseja que jueguen

y corran al aire libre al menos una hora cada día, para el fortalecimiento de sus músculos.

"No se trata de que los niños vayan al gimnasio a levantar pesas", ha aclarado Penelope Royal, asistente del secretario de Salud. "Se trata más bien de que jueguen en el parque, escalen los columpios, corran o jueguen a tirar de la cuerda".

(*) <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>