



## Vida sana

por Carolina G. Menéndez

# Ejercicio físico para vivir mejor

El sedentarismo, según un estudio publicado en la revista «The Lancet», causa en el mundo tantas muertes como el tabaco

El ejercicio físico es sinónimo de salud, es una fuente inagotable de bienestar físico y psíquico en todas las etapas de la vida y un gran aliado en la prevención y el tratamiento de muchas dolencias, especialmente cardiovasculares, pero también de varios tipos de cáncer, diabetes, osteoporosis, artrosis o enfermedades metabólicas, entre otras.

Ropa cómoda y ligera, unos plajeros y buena disposición son los únicos elementos que necesita el ciudadano para abandonar el sedentarismo, actitud causante de la obesidad, la epidemia del siglo XXI que genera la aparición de numerosos problemas de salud. La trascendencia de la baja actividad física que realiza la población mundial queda de manifiesto en un estudio publicado por la revista «The Lancet» al señalar que el sedentarismo provoca en el mundo más de cinco millones de muertes al año, cifra similar a las que causa el tabaquismo.

Un nuevo sistema de vida y el cambio de hábitos han anclado a la gran mayoría de la población en la inactividad física. La proporción de gente que hace ejercicio es muy baja, destaca el doctor Miguel del Valle Soto, especialista en medicina del deporte. Y apoya tal afirmación con los resultados de una encuesta del año 2008 que deja de manifiesto cómo el 37% de la población asturiana no practicaba ejercicio alguno. El 47,8% restante reconoció llevar a cabo una actividad moderada, y sólo el 5% la mantenía intensa.

Si bien los colegios incluyen en el diseño curricular la asignatura de Educación Física, «sólo dedican a esta actividad dos o tres horas a la semana, tiempo insuficiente para conseguir los resultados esperados», apunta Del Valle. Y a la población mayor, señala, «el ejercicio habría que recetarlo como una medicina al tiempo que se diseñan programas específicos y viables para



LUISMA MURIAS

Dos deportistas corren por el Parque de Invierno de Oviedo.

ellos». Estos, cuando se inician en el ejercicio tutorizado, asegura el médico, «responden muy bien porque se divierten, charlan y comparten la actividad con otras personas, convirtiéndola en un acto social».

Conocidos los beneficios que reporta al organismo, Miguel del Valle apuesta por invertir en actividad física e invita a las administraciones públicas a que apoyen el ejercicio. «Su-

pondría un ahorro en el gasto farmacéutico», dice, ya que «está demostrado que las personas con ciertas enfermedades que realizan ejercicio necesitan menos medicación; pero también se ahorraría en dependencia, porque los mayores que hacen ejercicio ganan en fuerza, elasticidad y equilibrio, capacidades que les permiten ser autónomos y así valerse por ellos mismos».

Bien sea por cuidar la salud, mantener la figura a raya, divertirse o compartir una actividad con los amigos, el ejercicio físico es una puerta que abre el camino hacia el bienestar. «Está demostrado que mejora la calidad de vida, no sólo física, también la psíquica, ya que todos los parámetros psicológicos se mantienen mejor», remata el doctor Del Valle.