



El norte hace deporte; el sur lo ve por la tele

El Eurobarómetro sitúa a los escandinavos como los más activos y a los españoles entre los más sedentarios ● Unas infraestructuras más favorables y la tradición atlética explican las diferencias

J. PRATS / M. R. SAHUQUILLO

Hay muchas facetas que distinguen a suecos, finlandeses o daneses de los españoles. Por ejemplo, el ejercicio que practican. O, mejor, el que no practican. En Suecia, la tasa de personas que no hace nunca deporte es minoritaria: solo alcanza el 9%. En Finlandia, es del 15%, y en Dinamarca, del 14%. En España la cifra es de 44%: casi uno de cada dos ciudadanos no hace ningún tipo de deporte. Los últimos datos del Eurobarómetro sobre actividad física elaborado por la Comisión Europea dibujan un continente dividido: mientras los países del norte son físicamente más activos, a los del sur y el este les cuesta más estirar los músculos.

Los datos de España no son buenos, pero tampoco son los peores. El 60% de los rumanos o de los italianos nunca hace ejercicio. Tampoco el 64% de polacos, el 75% de los malteses o el 78% de los búlgaros. La media europea muestra que el 42% no se calza nunca las zapatillas de deporte (37% de hombres, 47% ellas).

Pero el que España no esté al final de la cola no quiere decir que no haya motivos para preocuparse por la falta de hábitos deportivos. Lo alertó ayer la comisaría de Deportes de la Unión, Androulla Vassilou, quien señaló que, en términos generales, los resultados del estudio —una encuesta a 28.000 ciudadanos— “confirman la necesidad de tomar medidas para animar a más personas a integrar la actividad física como parte de su vida. Esto es crucial, no solo en términos de salud individual, bienestar e integración, sino por los costes económicos resultantes de la falta de actividad”.

La inquietud por los efectos del sedentarismo está muy extendida entre la comunidad médica. La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial (se atribuyen a esta causa el 6% de las muertes registradas en el mundo), según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Es responsable de entre un 21% y 25% de los cánceres de mama y colon, el 27% de casos de diabetes y se vincula al 30% de la cardiopatía isquémica.

“Es algo que nos preocupa mucho”, reconoce Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón, una entidad vinculada a la Sociedad Española de Cardiología. Frente a los peli-

gos de la inactividad física, los cardiólogos consideran el ejercicio como un aliado clave para combatir algunos de los principales factores de riesgo de las patologías coronarias y vasculares. Plaza alude a distintos trabajos que han demostrado cómo el deporte aumenta los niveles del colesterol HDL (el bueno) y es un aliado contra la hipertensión. Remite a un trabajo del *American Journal of Public Health* en el que, tras analizar la actividad física de 4.000 adultos de entre 18 y 30 años, se observó que practicar ejercicio cinco veces a la semana (con un consumo de 300 calorías por sesión) disminuía en un 17% el riesgo de padecer hipertensión arterial. Estos dos factores (reducción de riesgo de colesterol e hipertensión) serían los que responderían de forma más clara a la actividad física. Pero el deporte también incide en otros como la diabetes: al potenciar el consumo de glucosa del músculo, se reducen los niveles de azúcar en sangre.

La preocupación entre los cardiólogos es compartida por los endocrinólogos, como admite Javier Salvador, presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nu-

trición. “El sedentarismo es un factor clave en la explicación el aumento de la obesidad en el mundo occidental, que ha experimentado un incremento considerable y alcanza ya al 23% de la sociedad española”. Salvador también alude a un artículo, en este caso de la revista *The Lancet* de

lesterol) o las pastillas para la hipertensión; pero el paciente tiene su parte de responsabilidad en el control de la enfermedad. En su mano está realizar ejercicio físico además de una alimentación saludable”, comenta Plaza.

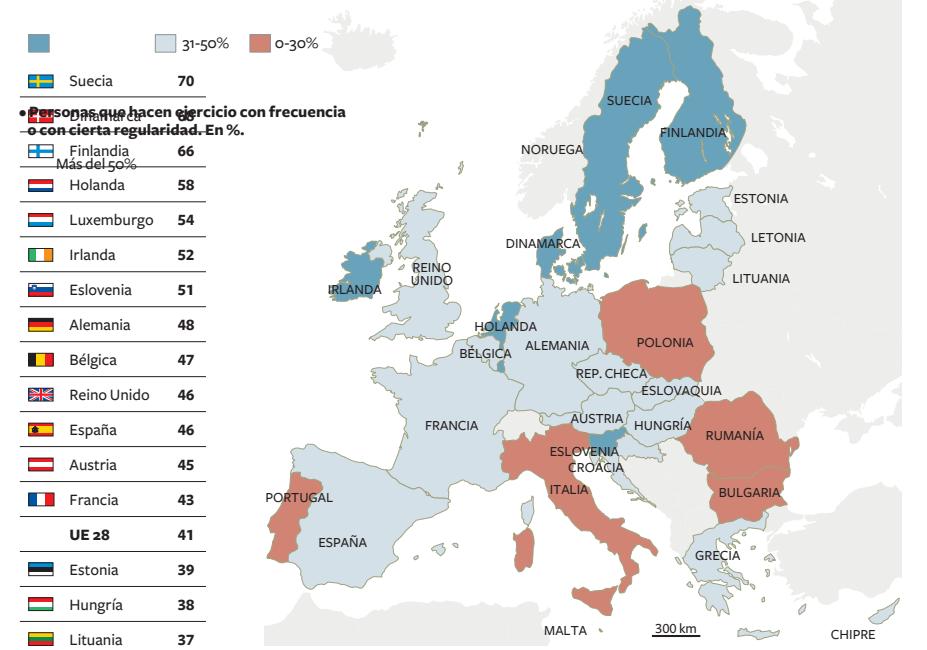
No sirve cualquier tipo de actividad, pero tampoco hace falta correr maratones. Basta con caminar un día a la semana durante una hora, “que es algo que puede hacer todo el mundo”. “Estamos hablando de un gasto de unas 300 calorías por paseo”, añade Plaza, que destaca que debe ser un ejercicio continuado. “Lo que no es beneficioso es no hacer nada durante la semana y darse una paliza de tres horas el domingo. El ejercicio intensivo puntual no tiene sentido para ganar salud”.

“Se puede comenzar a un ritmo de cuatro o cinco kilómetros por hora, y a medida que se coge un mejor tono físico ir aumentando el tiempo o la intensidad”, añade Miguel Tobal, director de la Escuela de Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Si se opta por la carrera continua, bastaría con 30 minutos tres o cuatro días a la semana en terreno



llano y preferiblemente “sobre una superficie blanda para amortiguar el impacto en las articulaciones”. Lo ideal sería subir hasta los 50 o 60 minutos y alternar eso con pesas “con cargas pequeñas y muchas repeticiones media hora dos veces por semana”.

Práctica de ejercicio físico en Europa



Fuente: Eurobarómetro.

Rep. Checa	36
Chipre	36
Croacia	35
Eslovaquia	34
Letonia	31
Grecia	31
Italia	30
Polonia	28
Portugal	28
Rumanía	21
Malta	19
Bulgaria	11
SEGÚN SEXO	
Hombres	45
Mujeres	37
SEGÚN EDAD	
15-24 años	64
25-39 años	46
40-54 años	
Más de 55 años	

EL PAÍS



El sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial.
/HENRIK SORENSEN (GETTY)

tro países junto con Italia, solo los niños italianos permanecían más tiempo frente al televisor que los españoles.

Élida Alfaro, profesora de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid, resalta que en que en España, tanto las familias como la escuela suelen primar la adquisición de conocimientos teóricos (matemáticas, lengua) muy por encima de la formación en actividades físicas y deportivas del alumnado. "Eso se traduce en pocas horas de Educación Física. Así no se adquieren hábitos deportivos ni capital motor suficiente para incorporar la actividad deportiva como forma de vida en la etapa adulta", dice.

Esta experta destaca la necesidad de que las autoridades educativas y sanitarias tomen conciencia de la importancia de la práctica deportiva en las escuelas, y que inicien programas para concienciar a las familias sobre la importancia del ejercicio físico en las etapas tempranas. "Es muy importante adquirir conocimientos técnico-profesionales, pero si nuestro cuerpo carece de recursos para mantener la salud y prevenir la enfermedad de poco nos van a valer", resume.

En los dos últimos años, sin embargo, ha habido algunos avances. Sanidad ha impulsado algunos programas especializados para menores. Además, la ministra Ana Mato anunció hace algún tiempo que se ampliaría el tiempo que se dedica en las escuelas a la actividad física. Algo que se ha traducido en una referencia expresa en la nueva Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), que indica que las Administraciones "promoverán" esa práctica diaria durante la jornada escolar. El diseño de cómo y cuántas horas se dedicará, sin embargo, corresponde a las autonomías aunque desde Sanidad se asegura que estarán vigilantes de que se cumpla.

También ha habido avances en relación a las estadísticas españolas reflejadas por el Eurobarómetro. El porcentaje de quienes se ejercitan de forma regular (cinco días a la semana) ha aumentado en tres puntos hasta el 15% respecto a los datos de 2009. Y quienes hacen actividad física de forma regular (entre una y cuatro veces a la semana) ya son un 31%, lo que supone un 4% más. De hecho, la tasa del 15% de personas que se ejercitan de forma continua en España es uno de los mejores valores reflejados en la encuesta, a la altura de Suecia y por encima de Finlandia (13%). El problema está cuando se comparan las cifras de personas que se ejercitan al menos una vez a la semana. Y el 31% de españoles contrasta con el 55% de suecos o 53% de finlandeses.

La encuesta europea plantea una paradoja. ¿Cómo se explica que los países donde la climatología es más suave y permite practicar ejercicio al aire libre durante todo el año arrojen los peores resultados en cuanto a actividad física de sus ciudadanos? Miguel Tosal da una pista: "En España no hay tradición en cuanto a hábitos deportivos". "La práctica deportiva se ha entendido siempre como deporte de competición, pero como ejercicio saludable es algo relativamente novedoso", añade.

Ildefonso Hernández, presidente de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria (Sespas), apunta a la responsabilidad de los poderes públicos. "La clave está no solo en decirle a la gente que haga ejercicio físico, sino también en que las Administraciones hagan un entorno que no sea antipático, que consiga mejorar la capacidad de salud y que fomente la práctica de actividades deportivas", indica.

Aceras amplias para caminar, carril bici, infraestructuras adecuadas... Porque importa no solo que se practique deporte, también cualquier actividad física que contribuya a paliar el sedentarismo que tantos problemas provoca. Actividad que puede ser ir en bicicleta o caminando al trabajo, y que no siempre es sencillo en ciudades muy pobladas con pocos lugares para el paseo.

Hernández, que fue director general de Salud Pública con el Gobierno socialista, comenta que se tiende a considerar el proble-

ma del sedentarismo como única responsabilidad del individuo, pero que el entorno tiene mucho que ver. "En salud pública sabemos que iniciar políticas facilitadoras es clave. Se necesitan programas de estímulo comunitario. Debe ser una prioridad de Gobier-

"El ejercicio intensivo puntual no tiene sentido", dice un experto

En España la práctica deportiva se ha entendido como competición

no, porque para conseguir un sistema sanitario saludable tenemos que conseguir gente saludable que no vaya. Y la actividad física es una de las claves, es uno de los factores que mejor predican la mortalidad", dice.

Hernández también alude a un estudio —elaborado por él junto a otros investigadores— en el que se muestran los beneficios de la actividad física. Aumentando una hora semanal el ejercicio en personas mayores de 65 años se logra evitar seis muertes por cada mil. Y con dos horas a la semana de ejercicios para mantener el equilibrio durante seis meses se disminuye hasta la mitad

el número de caídas en ancianos. Una cifra que no es baladí: uno de cada tres ancianos se cae al menos una vez al año, según datos epidemiológicos publicados por el Ministerio de Sanidad. Y esas caídas pueden tener consecuencias muy graves o incluso, teniendo en cuenta las patologías añadidas, mortales: un informe de la Sociedad Española de Gerontología apunta que unas 1.400 personas mayores mueren anualmente por problemas derivados de esas caídas.

Cuando el entorno no acompaña, mayores y no tan mayores no lo tienen fácil para salir a la calle a caminar, correr o andar en bicicleta. Y eso también deriva, apunta Hernández, en inequidades. "Las personas con una mejor vivienda, en un barrio más amable, con mejor entorno, también suelen tener mejor salud", dice. "En España tenemos ciudades hostiles y contaminadas. Hay que hacer políticas sinérgicas: que disminuyan tráfico y la actividad de los vehículos. Así, además, si aumentamos aunque sea unas horas por semana la actividad física, las ganancias en salud son grandes".

La actividad física y el hábito de practicar algún deporte se cultiva y se fomenta. De ahí la importancia de alentar estas conductas en la infancia. Tal y como recoge el trabajo *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*, publicado por el Consejo Superior de Deportes, "la falta de actividad física extiende sus raí-

ces desde la infancia y se consolida durante los años de la adolescencia. Por ello es muy difícil luchar contra esa lacra al llegar a la edad adulta".

Sin embargo, en España, la educación física sigue siendo una asignatura secundaria en las

Los especialistas en salud pública piden ciudades más limpias y amables

La educación física sigue siendo una materia secundaria en la escuela

escuelas e institutos. Y, mientras tanto, en la mayoría de los centros no se practican más de dos horas semanales de gimnasia, cuando la UE y la Organización Mundial de la Salud recomiendan una hora diaria. Este sistema, unido a los hábitos generalizados de los niños y adolescentes, han construido una sociedad muy sedentaria con problemas de salud muy elevados derivados de ello. Los niños españoles (entre 4 y 12 años) dedican dos horas y media al día a ver la televisión, más que los ingleses, franceses y alemanes. En un estudio elaborado por la consultora Eurodata TV Worldwide, de estos cua-