



► 21 Agosto, 2014

EN FORMA LAS VACACIONES SON SINONIMO DE DESCANSO, PERO, AL MISMO TIEMPO, EL MEJOR MOMENTO PARA NO QUEDARSE QUIETOS

Reposo activo frente al sedentarismo

Llevar una vida sedentaria es un hábito poco o nada beneficioso para nuestro organismo y tiene consecuencias sobre nuestra salud en forma de un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y, además, un debilitamiento de nuestras capacidades atléticas. El ser humano nunca se había vuelto tan 'vago' como ahora en las sociedades desarrolladas y estas pautas de comportamiento están pasando factura, por ejemplo, en el incremento de enfermedades como la diabetes. Desde que nos levantamos de la cama pasamos muchas horas al día sentados, ya sea en el trabajo, en clase, estudiando o durante nuestro tiempo de ocio. Sin embargo, es precisamente ahora, en verano, con las vacaciones, cuando más posibilidades tenemos de romper esa inercia.

El hecho de salir de casa y pasar unos días fuera es ya de por sí un cambio que puede beneficiar a nuestro organismo, si bien para combatir el sedentarismo hay que practicar lo que los médicos llaman reposo activo: caminar entre una y dos horas diarias, moverse a menudo el resto del día y, sobre todo, combatir los ratos interminables en el sofá.

El buen tiempo de estos días, siempre que evitemos las horas centrales del día, es un aliciente para pisar la calle y hacer ejercicio, aunque sea moderado. La piscina, la playa, una ruta por el monte, practicar actividades de aventura o, incluso, bailar son alternativas válidas para no quedarnos quietos. En el caso de los más pequeños, los cursos de natación, algún deporte o los campamentos con actividades variadas constituyen una opción muy recomendable para poner límite a las largas sesiones de tele o de videojuegos.



En la playa.

Los clásicos paseos por la orilla son una forma muy recomendable de mantenerse activos durante las vacaciones.

Los médicos lo tienen claro: «Hacer ejercicio, comer de forma saludable y descansar bien son los pilares de un buen estado de salud», recuerda Ángel Antoñanzas, médico de familia del centro de salud Delicias Sur de Zaragoza.

Sin embargo, los datos señalan que la sociedad española cada vez es más sedentaria: según la última Encuesta Nacional de Salud, del Ministerio de Sanidad, con muestras de 2011 y 2012, el 41,3% de la población se declara sedentaria: este porcentaje asciende al 46,6% en el caso de las mujeres y es del 35,9% en los hombres.

Considerando tanto el trabajo como el tiempo libre, de hecho, solo el 41% de los adultos afirma realizar una actividad física moderada.

Estos datos están en consonancia con una de las principales consecuencias de la vida sedentaria, el exceso de peso: según esta misma encuesta, algo más de la mitad de la población, el 53,7%, reconoce tener sobrepeso u obesidad (es decir, superar los 30 kg/m² de índice de masa corporal o IMC). Este último apartado, el de la obesidad, afectaría al 17% de los españoles en estos momentos, según el Ministerio de Sanidad. En el caso de los niños, hasta un 27% tiene exceso de peso.

El escaso consumo de fruta y verdura está relacionado con este panorama: cuatro de cada diez españoles no prueba la fruta a diario y solo el 45% consume verduras.

JUAN ORTEGA

INACTIVIDAD FÍSICA

UN PROBLEMA MUNDIAL

El sedentarismo no es un problema exclusivo de la sociedad occidental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos un 60% de la población mundial «no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud». Hacemos poco ejercicio tanto en el trabajo como durante el tiempo dedicado al trabajo o a las actividades domésticas, a juicio de la OMS. Además, el aumento del uso de medios de transporte moto-

rizados ha contribuido a esta disminución de la actividad física.

Los niveles de sedentarismo son elevados tanto en los países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo, en especial, en las grandes ciudades de crecimiento rápido. Algunos factores inciden en todo ello: la gran densidad de tráfico, la inseguridad ciudadana, la mala calidad del aire o la inexistencia de instalaciones deportivas. **HA**

