

La falta de actividad física causa una de cada siete muertes en España

El sedentarismo eleva más el riesgo de cáncer de mama o colon que el de infarto

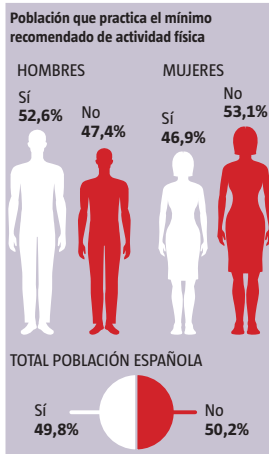
JOSEP CORBELLA
Barcelona

Un 13,4% de las muertes que se producen en España, casi una de cada siete, se deben a que más de la mitad de los ciudadanos no realizan suficiente actividad física, según la primera investigación que ha cuantificado el impacto del sedentarismo sobre la salud a escala global.

La investigación, coordinada desde la Escuela de Medicina de Harvard (EE.UU.), concluye que el sedentarismo tiene un impacto sobre la salud pública equiparable al del tabaquismo. Si al tabaco se le atribuyen cinco millones de muertes al año, la falta de actividad física fue responsable de 5,3 millones de muertes en el 2008, según los resultados presentados hoy en la web de en la revista médica *The Lancet*. Esta cifra equivale al 9% de los 57 millones de muertes ocurridas aquel año en el mundo (o una de cada once).

La investigación muestra que la falta de ejercicio aumenta más el riesgo de algunos de los cánceres más frecuentes que el de infarto. Así, el sedentarismo está en el origen de un 5,8% de las enfermedades coronarias que se producen en el mundo (una de cada 17). Para el cáncer de mama la

Más de la mitad de la población española no practica suficiente ejercicio físico

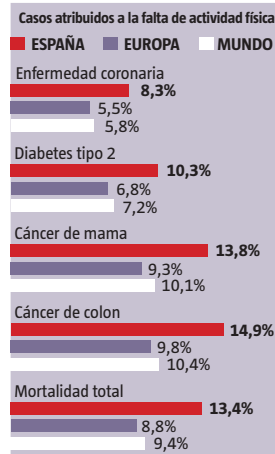


FUENTE: 'The Lancet'

cifra aumenta al 10,1% y para el de colon, al 10,4% (alrededor de una de cada diez).

En términos absolutos, sin embargo, la insuficiencia de activi-

En España, un 13,4% de la mortalidad es atribuible a la falta de actividad física



dad física es responsable de más muertes por infarto (unas 400.000 al año) que por cáncer de colon (unas 69.000) o de mama (46.000). Esto se explica por-

España ocupa el puesto 97.º en el ranking de actividad física sobre 122 países analizados

Posición en el ranking	Población que hace el mínimo recomendado de actividad física en %
Los mejores...	
1	Bangladesh 95,3%
2	Mozambique 92,9%
3	Comoras 91,7%
4	Benín 90,9%
5	Mongolia 90,6%
97	ESPAÑA 49,8%
... y los peores	
118	Argentina 31,7%
	Serbia 31,7%
120	Arabia Saudí 31,2%
121	Suazilandia 31,0%
122	Malta 28,1%
Población mayor de 15 años	

LA VANGUARDIA

que en el mundo se producen aproximadamente diez veces más muertes por infarto que por cáncer de colon o de mama.

Estas cifras no significan que

el sedentarismo sea la causa única de estas muertes, ya que tanto los infartos como los cánceres son enfermedades multifactoriales en las que confluyen múltiples causas. Lo que significan es que, si toda la población realizara la cantidad mínima de actividad física recomendada por las asociaciones médicas, las muertes por infarto se reducirían en 400.000 al año.

Los resultados de España son peores que los que se registran a nivel mundial o a nivel europeo. En el caso de los infartos, los que se deben a la falta de actividad se

EL DATO

Cuánto ejercicio conviene hacer

■ La cantidad mínima recomendada de actividad física es de 30 minutos de ejercicio moderado (como caminar a buen ritmo) cinco días por semana; o bien veinte minutos de actividad intensa (como correr) tres días por semana.

elevan en España al 8,3%. En el caso del cáncer de mama, el porcentaje es del 13,8%. Y en el de colon, del 14,9%.

Los malos resultados se deben a que un 50,2% de la población adulta española no llega a la cantidad mínima recomendada de actividad física. Este porcentaje sitúa a España en el puesto 97 de una clasificación de 122 países en los que la Organización Mundial de la Salud ha analizado cuánto ejercicio hace la población.●