

Sedentarismo, cuarto factor de riesgo de mortalidad en el orbe: Ssa

- La inactividad física está asociada a males crónicos y degenerativos
- No hacen ejercicio 6 de cada 10 adultos; sugieren realizar media hora al día
- Entre 20 y 40% de la población en México, sin vacunar; de sarampión, sólo casos importados
- Se intensifica este año la campaña de inoculación para niños; termina el 31 de mayo

Ssa: sedentarismo, cuarto factor global de riesgo de muerte

La Secretaría de Salud (Ssa) alertó que el sedentarismo o inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, debido a que está asociado con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

En un comunicado, indicó que la actividad física —cualquier movimiento corporal que requiere gasto de energía—, previene enfermedades crónicas y degenerativas como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, ansiedad, depresión y trastornos del sueño.

La dependencia señaló que 60 por ciento de la población de 18 años y más no realiza ninguna actividad física, ya sea por falta de tiempo, cansancio derivado del trabajo o problemas de salud.

La actividad física también ayuda a la adecuada función cardíaca y capacidad respiratoria; dismi-

ñuye el estreñimiento y fortalece músculos, huesos, ligamentos y articulaciones. Mejora la circulación y favorece la oxigenación para la producción suficiente de neurotransmisores que, a su vez, impactan de forma positiva en las capacidades cerebrales como pensamiento, razonamiento y estado de alerta. Además, estabiliza el ciclo de sueño y el estado de ánimo.

En el contexto del Día Mundial de la Actividad Física, que se conmemora cada 6 de abril, la dependencia señaló que el ejercicio constante y progresivo es esencial para mejorar la calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud aconseja que lo ideal para mejorar la salud son al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana; es decir, media hora diaria o 15 minutos con actividad aeróbica vigorosa,

o bien una combinación de ambas.

En el ámbito escolar, es indispensable incluir el juego, el deporte y la recreación, ya que contribuyen a formar hábitos para que niños, adolescentes y jóvenes disfruten una vida activa y saludable.

En el caso de las personas de la tercera edad, es importante realizar actividad mediante movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos; esto ayuda a sus capacidades biomotoras como fuerza, resistencia, flexibilidad, elasticidad y velocidad.

De la Redacción

