

La inactividad física causa la misma mortalidad que el tabaquismo



(21-23/07/2012) - E.P.

Pese a ser un factor de riesgo las diferentes organizaciones y Administraciones públicas lo han olvidado en las campañas de prevención sobre todo en los países con ingresos bajos

Una de cada 10 muertes que ocurren en el mundo es causada por un estilo de vida sedentario, un impacto comparable con las muertes que se producen por el tabaco, según un artículo publicado en la revista The Lancet, que evalúa diferentes estudios sobre el impacto de la inactividad física en el mundo. Los investigadores calculan que el sedentarismo está causando unas 5,3 millones de muertes cada año

El análisis, que ha contado con estudio realizado por 33 investigadores de varios centros concluyo que el sedentarismo causa un gran número de enfermedades cardiovasculares, además de diabetes, cáncer de colon y recto.

Según los autores, en América Latina la inactividad física es causante del 7,1 por ciento de los casos de enfermedad cardíaca; 8,7 por ciento de los casos de diabetes tipo 2; 12,5 por ciento de los casos de cáncer de mama y 12,6 por ciento de los casos de cáncer de colon y recto.

La doctora I-Min Lee del Hospital Brigham y de Mujeres de la Escuela Médica de la Universidad de Harvard (Reino Unido), quien dirigió el estudio, todos estos casos podrían potencialmente prevenirse si la población de cada país y cada región llevara a cabo más actividad física.

Según los científicos, es necesario "tomar con más seriedad" la inactividad física y convertirla en un asunto prioritario de salud pública. Además, añaden, es necesario cambiar la mentalidad del público y hacerlo consciente de los peligros de la inactividad física y no sólo recordarle los beneficios de hacer ejercicio.

Los autores estiman que un 33 por ciento de adultos y el 80 por ciento adolescentes en el mundo tienen un alto riesgo de estas enfermedades debido a que no llevan a cabo la cantidad recomendada de actividad física. Y, en este sentido, recuerdan que en muchos países se recomienda que los adultos lleven a cabo al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.