

SEDENTARISMO CAUSA NOCIVOS EFECTOS AÚN ENTRE QUIENES TIENEN UN PESO IDEAL

Riesgos del El 70% de los chilenos es completamente inactivo según la última Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes.

Correr, patear una pelota o simplemente caminar. Actividades que por gusto debiésemos realizar se han transformado en una quimera para la gran mayoría de los habitantes de nuestro país que padecen de lo que para la Organización Mundial de la Salud es un problema de salud pública urgente: el sedentarismo.

La semana pasada la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes develó lo que muchos sospechan y que nadie quiere comentar. El 86,4% de los chilenos es sedentario, es decir realizan actividad física o deporte con una frecuencia menor a tres sesiones de 30 minutos a la semana. Pero eso no es todo. Lo que llama poderosamente la atención y que enciende las alarmas, es la cifra de inactividad total de nuestra población: un 70% de nuestros compatriotas no realiza actividad física alguna.

De acuerdo a cifras de la OMS, 1,9 millones de personas fallecen anualmente a causa del sedentarismo, lo que en resumidas cuentas nos traslada al eje central de nuestra preocupación ¿A que riesgos se enfrenta el alto porcentaje sedentario de nuestro país?

El cuerpo humano fue diseñado para moverse

A la luz de las cifras, desconocemos los verdaderos efectos del sedentarismo y minimizamos la importancia de realizar ejercicio con regularidad para modificar de manera positiva, nuestra calidad de vida, más aún cuando de acuerdo a los especialistas el cuerpo humano fue diseñado para moverse.

“El principal riesgo del sedentarismo es cardiovascular, que además está asociado a otros factores como una mala alimentación, tabaquismo o stress que generan incapacidad permanente o transitoria, con costos en productividad y deterioro de la calidad de vida de los individuos” señala la Dra. de la Mutual de Seguridad, Verónica Muñoz Hellberg- y agrega- “además el sedentarismo se asocia a trastornos en otros sistemas como el osteomuscular, respiratorio y trastornos en la esfera de la salud mental”, complementa.

Otro punto importante a considerar es que frecuentemente asociamos la actividad física a una cuestión de peso, sin embargo los nocivos efectos de estar constantemente quieto se manifiestan en personas que mantienen un peso ideal. Así lo demostró un estudio australiano entre 8 mil personas mayores de 25 años, en el que entre otras cosas, concluye que aquellos que se pasan la vida sin ejercitar ni un sólo músculo y que

División Difusión y Comunicaciones

tienen un peso normal, presentan los mismos factores de riesgo que aquellos con sobrepeso.

“Los estudios han demostrado que las personas con peso adecuado y sedentarios pueden tener igual o incluso mayor riesgo que aquellos que combinan los dos factores de riesgo. Esto se relaciona con la falsa sensación de seguridad que da el sólo hecho de tener un peso adecuado y se descuidan de parámetros como la calidad de la alimentación y la periodicidad del ejercicio físico que fortalece musculatura y genera mejor calidad de vida”, finaliza la especialista de la Mutual de Seguridad.

Aún cuando lo ideal es comenzar con la práctica deportiva en forma regular, realizando ejercicio mínimo 3 veces a la semana con sesiones de 30 minutos, es una realidad que por diferentes razones o excusas gran cantidad de las personas lo evitan. Por ello, la Dra. Muñoz indica una serie de prácticos y útiles consejos de la vida diaria que pueden ayudarlo en la ardua tarea de dejar de lado el perjudicial sedentarismo. Tome nota:

Lave su auto: Si usted envía a lavar el auto gasta 18 calorías, si lo lava usted mismo gasta 300 calorías.

Disfrute con su perro: Si abre la puerta para que salga su perro a pasear gasta 6 calorías, si pasea su perro durante 30 minutos gasta 150 calorías.

Corte el pasto: Si manda a cortar el pasto gasta 3 calorías, si lo corta usted mismo 400 calorías.

Utilice las escaleras: Si usa el ascensor para subir tres pisos gasta 8 calorías, si sube las escaleras 69 calorías.

Deje el auto en la casa: Si maneja su auto por 20 minutos gasta 22 calorías, si viaja en transporte público por 15 minutos gasta 60 calorías.

Juegue su deporte favorito: Si ve un partido de fútbol por televisión gasta 128 calorías, si lo juega gasta 860.

Mueva sus caderas: Si escucha música durante 30 minutos gasta 48 calorías, si baila por el mismo tiempo 207.

Motívese con el trote: Si camina durante 15 minutos gasta 76 calorías, si corre el mismo tiempo gasta 182 calorías

Miércoles 7 de Julio de 2010

Fuente : La Segunda Online