

# Europa adopta la estrategia de la OMS para hacer frente a la inactividad física

Según la OMS, en Europa, más de un tercio de los adultos y dos tercios de los adolescentes son insuficientemente activos. A nivel mundial, la inactividad física causa el 6-10% de los casos de enfermedad coronaria del corazón, diabetes y cáncer de mama y de colon y el 9% de la mortalidad prematura.

## Europa adopta la estrategia OMS de la actividad física 2016-2025

"Podemos reducir drásticamente el número de personas que sufren enfermedades no transmisibles mediante el aumento de los niveles de actividad física y la reducción de la conducta sedentaria", dijo el Dr. Zsuzsanna Jakab, Directora Regional de la OMS para Europa, en la 65ª sesión del Comité Regional de la OMS para Europa.

"Los sistemas de salud de la Región están paralizados por las personas que sufren los efectos de la inactividad física y el comportamiento sedentario. Para hacer frente a esto, hemos desarrollado la primera estrategia de la actividad física para la Región Europea de la OMS 2.016 a 2.025.

"Alentamos a los gobiernos a unir sus fuerzas para trabajar en todos los sectores para poner en práctica la estrategia y traducirla a nivel nacional. Es nuestra expectativa de que los ciudadanos puedan tener una vida mejor, más largos mediante la promoción de la actividad física como parte de su vida cotidiana."

## El riesgo de enfermedad cardíaca de las personas más activas se reduce en un 30%.

A pesar de los beneficios conocidos de la actividad física, hay una tendencia mundial hacia la cada vez menos actividad y el comportamiento más sedentarios. Más personas viven una vida sedentaria: estar sentado todo el día en el trabajo, ver la televisión, pasar el tiempo libre en frente al ordenador y el uso del coche en vez de caminar o andar en bicicleta. Combinado con una dieta alta en grasas, sal y azúcar, lo que ha contribuido de manera significativa el número de muertes y discapacidad por enfermedades cardiovasculares en la Región Europea. Hacer 150 minutos de actividad física moderada cada semana reduciría el riesgo de enfermedades del corazón significativamente.

Las personas con entornos desfavorecidos, los grupos étnicos minoritarios y las personas

con discapacidad participan en menos actividad física por varias razones, en particular, las dificultades económicas o lugares para ejercer con seguridad o la falta de servicios de recreación, y por lo tanto no alcanzar los niveles recomendados por la OMS.

## **Las tasas de sobrepeso y obesidad están aumentando espectacularmente.**

En 46 países de la Región Europea de la OMS, más del 50% de los adultos tienen sobrepeso o son obesos; en varios de estos países, la tasa en la población adulta es cerca del 70%. Los datos de la Iniciativa (COSI) OMS Europeo de Vigilancia de la obesidad infantil muestran que, en algunos países, más del 40% de los de 7 y 8 años de edad, los niños tienen sobrepeso, y más del 20% son obesos.

## **Los objetivos clave de la nueva estrategia.**

Los 53 Estados miembros de la Región Europea de la OMS reconocieron la necesidad de una acción al apoyar la nueva estrategia de la actividad física para la Región Europea de la OMS 2016-2025 en la 65ª sesión del Comité Regional de la OMS para Europa, en Vilnius, Lituania. El objetivo de la estrategia es inspirar a los gobiernos y las partes interesadas a trabajar hacia el aumento de los niveles de actividad física a través de:

- promover la actividad física y la reducción de la conducta sedentaria;
- asegurando que los lugares están disponibles para la actividad física en atractivos entornos contruidos seguros, espacios públicos accesibles y de infraestructura;
- la igualdad de oportunidades para la actividad física, con independencia de su sexo, edad, ingresos, educación, origen étnico o discapacidad; y
- la eliminación de barreras y facilitando la actividad física.

Descarga el documento <<< [pinchando aquí](#) >>>

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/europa-adopta-la-estrategia-de-la-oms-para-hacer-frente-a-la-inactividad-fisica?elem=175203>