

El coste de la inactividad física en España se estima en 5.000 millones de €

Según el estudio de la **AEPSAD**, de *Actividad física y prevalencia de patologías en la población española*, la prevalencia de algunas de las enfermedades crónicas más comunes, se incrementa notablemente en la población inactiva de edades comprendidas entre los 18 y los 74 años. En algunos casos, esta cifra se llega a cuadruplicar en relación a la población que realiza algún tipo de actividad física.

En este estudio realizado, se observa una fuerte asociación inversa de la AF con hipertensión y diabetes, y en menor medida con hipercolesterolemia total. Los resultados muestran también que la práctica de actividad física produce una disminución del consumo de medicamentos en las personas físicamente activas.

En cuanto a las características sociodemográficas, el estudio revela que la práctica de AF se incrementa con el nivel de estudios, disminuye con la edad y es significativamente mejor en mujeres.

A nivel económico, la inactividad física supone en España un coste de 990 millones de €. Se estima que en el ámbito laboral, el coste de la inactividad física puede situarse en torno a 2.500 millones de € anuales, sobre todo teniendo en cuenta la incidencia de determinadas patologías, bajas laborales, depresión y baja productividad. Esta elevada cifra podría reducirse significativamente con programas de promoción del deporte y la actividad física implementados en empresas.

Los resultados, obtenidos por el Departamento de Salud y Deporte de la AEPSAD, ofrecen una imagen muy interesante para analizar la situación real de España, a tener en cuenta para implementar políticas de promoción de la AF, que reduzcan el sedentarismo en la población.

El documento se puede descargar [aquí](#):

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/el-coste-de-la-inactividad-fisica-en-espana-se-estima-en-5000-millones-de?elem=175233>