

La falta de ejercicio físico, una nueva amenaza mundial



La revista **The Lancet** ha publicado una serie de tres artículos en los que advierte que en los últimos años se ha estancado la lucha contra la inactividad física. Esto está sucediendo actualmente, a pesar de que se sabe que el ejercicio físico tiene numerosos beneficios para la salud física y mental, como reducción de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, presión arterial y estrés, ayuda a controlar el colesterol y permite un mejor descanso.

A nivel global, los estudios han demostrado que el sedentarismo es responsable de más de cinco millones de muertes anuales, además de suponer un gasto sanitario de casi 46.000 millones de euros, de los cuales 26.000 millones provienen del sector público.

El primer estudio de la revista The Lancet hace referencia a los jóvenes de hasta 24 años, los cuales con el ejercicio pueden conseguir numerosos beneficios para la salud,

tanto actualmente como en el futuro, así como para las siguientes generaciones. El segundo estudio se centra en las personas con alguna discapacidad, los cuales tienen un mayor riesgo de padecer problemas cardiovasculares, diabetes u obesidad, por lo que el ejercicio físico es una buena herramienta para protegerse. Por último, el tercer estudio analiza las políticas deportivas de los Juegos Olímpicos de los últimos años y su impacto en la sociedad del país donde se celebraron.

Según este informe, el nivel de actividad física de los adolescentes se ha estancado desde 2018, además de que el 80% de los jóvenes no sigue las recomendaciones de la OMS de realizar al menos una hora diaria de ejercicio. Por otro lado, el 40% de los escolares no camina a pie al colegio y un 25% dedica más de tres horas al día a estar sentado tras sus clases y deberes.

En cuanto al uso de pantallas, el estudio desprende que en España el 53% de los niños y el 48% de las niñas dedican más de dos horas diarias a la televisión, unos datos menores a la media europea, que es el 60% de los niños y el 56% de las niñas. En España, el 37% de los niños y el 29% de las niñas pasan más de dos horas al día jugando a videojuegos, un dato también menor a la media europea, que es de 51% y 33% respectivamente. En este sentido, **Esther van Sluijs**, autora de esta investigación, opina que las pantallas están sustituyendo a otras actividades sedentarias como leer o escuchar la radio, pero no sustituye la actividad física.

En relación con el segundo informe, se ha determinado que las personas discapacitadas tienen entre un 16% y un 62% más de probabilidades de no alcanzar las recomendaciones mínimas de actividad física diaria. **Kathleen Martin Ginis**, una de las autoras, indica que es un margen muy grande, por lo que se necesita una investigación centrada en la gente con discapacidad.

Por último, el último informe se adentra en el impacto de la celebración de unos Juegos Olímpicos en el país donde se celebran. El estudio lamenta que este tipo de eventos deportivos no son bien aprovechados por las administraciones para fomentar la actividad física. De hecho, salvo en los JJOO de Pekín 2008 y los JJOO de invierno de 1998 en Nagano, en ningún país organizador aumentó el nivel de práctica deportiva de su población. **Adrian Bauman**, otro autor del trabajo, pide que se ofrezcan programas para la gente de todas las edades y niveles de actividad.

The Lancet también hace referencia a la pandemia de COVID-19 como una oportunidad perdida de las administraciones para fomentar la actividad física. Muchos gobiernos fomentaban a sus ciudadanos a no permanecer en lugares cerrados y en hacer ejercicio fuera de casa, pero sin embargo no lo promovieron como una necesidad humana esencial, sino como algo exclusivo para la época de la pandemia.

Jesús del Pozo, profesor en la Universidad de Sevilla, explica que este estancamiento se ha producido por la digitalización de la sociedad en los últimos años. Esto se debe al crecimiento del uso de pantallas, lo que implica un mayor sedentarismo. Es un problema que viene pasando desde hace años, pero la pandemia lo ha acentuado.

Para Del Pozo, este informe de The Lancet debe servir al mundo científico para saber en qué dirección deben ir los próximos estudios, ya que aún no hay evidencias de cómo se produce la transición de adolescente a adulto ni de qué estrategias de actuación se deben seguir. Además, cree recomendable revisar las recomendaciones de la OMS, ya

que aún se necesita una mayor evidencia, especialmente en cuanto a la edad y el nivel de actividad física de las personas.

Fuente de la noticia: **El País**.

Fecha de publicación: Agosto de 2021.

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/la-falta-de-ejercicio-fisico-una-nueva-amenaza-mundial?elem=269396>