

ALERTA POR SEDENTARISMO

En México, la falta de actividad física es una amenaza silenciosa, pues casi seis de cada 10 adultos en zonas urbanas no hacen ningún tipo de ejercicio. **Primera / 7**

SEDENTARISMO, AMENAZA

Sólo 41.1% de adultos se activa físicamente

**SI NO SE REVIERTE LA TENDENCIA
DE POCO EJERCICIO, el gasto en salud
podría elevarse, advierte la OMS**

POR LAURA TORIBIO

laura.toribio@gimm.com.mx

¿Sabías que casi seis de cada 10 adultos en zonas urbanas en México no hacen ningún tipo de ejercicio en su tiempo libre? El sedentarismo se ha convertido en una amenaza silenciosa para la salud, y combatirlo puede ser más fácil de lo que parece.

En México, sólo el 41.1% de las personas mayores de 18 años realiza algún tipo de movimiento corporal en su tiempo libre, según datos del Inegi.

Esto significa que más de la mitad de la población adulta urbana permanece inactiva fuera del trabajo y las obligaciones diarias.

El impacto es alarmante si se considera que, a nivel global, cerca de mil 800 millones de adultos están en riesgo de enfermarse por sedentarismo, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sin embargo, el primer paso para cambiar no requiere de un gimnasio ni de equipo sofisticado.

Miguel Ángel Ramírez Hernández, jefe del Departamento de Activación Física de la Universidad Autónoma de México (UNAM), propone algo mucho más accesible: empezar por lo básico.

El cuerpo está diseñado para moverse, dijo, y basta con recuperar movimientos simples como jalar, empujar o saltar, para reconectar con esa capacidad natural que se ha dejado de usar.

Romper con la comodidad puede iniciar con una caminata corta hacia la tienda más lejana, con tenis cómodos y ropa ligera.

Esa pequeña decisión lograría convertirse en el inicio de un cambio significativo.

Lo importante no es la intensidad ni la duración, sino el acto de moverse, de activar el cuerpo con un propósito.

Caminar a paso moderado durante unos minutos, corrigiendo la postura y disfrutando el trayecto, ya es suficiente para comenzar a

generar beneficios, afirma el especialista.

Lo esencial es escuchar al cuerpo, hidratarse adecuadamente y repetir la experiencia si fue placentera.

Incluso, actividades que parecen sólo recreativas, como bailar, pueden convertirse en excelentes formas de activación física.

El sedentarismo no solamente afecta el bienestar individual, sino que tiene consecuencias económicas enormes: si no se revierte esta tendencia, los sistemas de salud podrían enfrentar costos cercanos a

los 300 mil millones de dólares entre 2020 y 2030, advierte la OMS.



EL DATO

El consejo

Especialistas aseguran que el cuerpo está diseñado para moverse, por lo que hacer movimientos simples podría ayudar a reconectar con esa capacidad natural y no convertirse en sedentario.

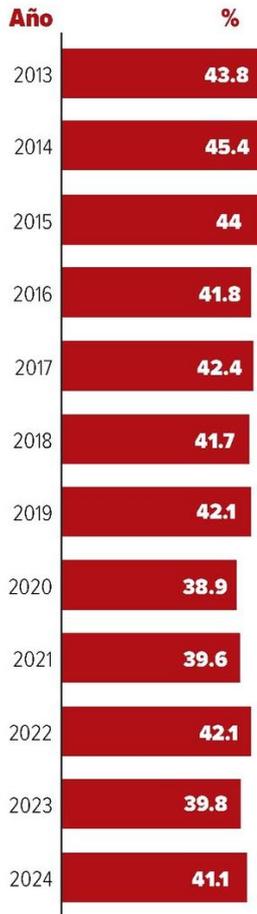


Fotoarte: Abraham Cruz / Foto: Freepik

Cerca de mil 800 millones de adultos en el mundo no realiza ningún ejercicio físico fuera de lo que les exigen en el trabajo.

SIN DESPEGUE

Porcentaje de población mayor de 18 años más activa físicamente en tiempo libre desde 2013:



Fuente: Inegi. Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (Moprade1)

