

LOS OBJETIVOS SON LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO ALTERNATIVO DE ENFERMEDADES

La actividad física como resultado de la evolución y garantía de buena salud

Es ya una realidad incuestionable que la práctica deportiva mejora la salud. Promocionar su papel serviría para tratar y prevenir enfermedades. Por eso, tanto la campaña estatal **SumaSalud** como el proyecto del Instituto Catalán de la Salud en Atención Primaria tienen como objetivo la promoción de la actividad física y la vida activa en todas las edades.

Ángeles Blanco - Lunes, 11 de Enero de 2010 - Actualizado a las 00:00h.



(2 votos) | 4 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



El ejercicio junto con una buena alimentación han sido considerados como los componentes de una vida plena, larga y saludable. Sin embargo, y a pesar de sus efectos beneficiosos, el deporte no es siempre una rutina. El sedentarismo forma parte del hábito de vida de muchas personas. Bajo el lema *vida activa + alimentación saludable = suma salud* el Consorcio para la Información al Consumidor en Materia Alimentaria pretende concienciar a la sociedad de los beneficios de la práctica deportiva y de los riesgos del sedentarismo. La iniciativa, financiada por el Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, celebrará más de cincuenta conferencias en todo el país, en las que se repartirán folletos informativos y podómetros para medir el nivel de actividad física.

Según datos del Consejo Superior de Deportes, tan sólo un 37 por ciento de la población realiza ejercicio físico de forma regular

Según datos del Consejo Superior de Deportes, sólo un 37 por ciento de la población realiza ejercicio físico de forma regular. Además, si las cifras atienden a una distribución por edades, tan sólo un 53 por ciento de los jóvenes de entre 15 y 24 años hacen deporte, un porcentaje que va disminuyendo a medida que la edad avanza. Según Nieves Palacios Gil de Antuñano, jefe del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte del Consejo Superior de Deportes, "hay un gran porcentaje de sedentarismo en todas las edades. Preocupa mucho que el 47 por ciento de los jóvenes entre 15 y 24 años declaren no hacer deporte.

Es importante que conozcan los beneficios de la realización de ejercicio físico para la salud y los peligros que entraña una vida sedentaria".

Comodidades insalubres

El desarrollo tecnológico nos ha conducido a una vida llena de comodidades, en donde la actividad física se ha visto reducida considerablemente. Las mejoras en el transporte, los innumerables electrodomésticos que forman las cocinas, la irrupción de nuevas tecnologías asociadas al ocio, como la televisión o internet, son algunos ejemplos. Según Palacios, "el genoma humano ha sido programado a lo largo de la evolución para la actividad física; si no nos movemos, no va a afectar a un órgano o a un sistema en particular, sino a todo el organismo. Hemos cambiado nuestra forma de vida y con la industrialización es mucho más cómoda. Tenemos que hacer menos trabajo muscular y ahora para moverse hay que pensarlo y buscar tiempo".

El tiempo de actividad mínima recomendada es de sesenta minutos de movimiento moderado o intenso en los niños y de treinta en los adultos. Llegar a estos mínimos se puede conseguir fácilmente, llevando a la práctica sencillos consejos.

El ser humano ha sido programado para moverse. El desarrollo tecnológico fomenta la inactividad, pero la salud se ve afectada

Según el informe Paderborn de la Unión Europea, dos tercios de los jóvenes europeos no realizan suficiente deporte. España ocupa el undécimo lugar en sedentarismo adolescente. Haciéndose eco de estos resultados, un proyecto del Instituto de Investigación en Atención Primaria Jordi Gol en colaboración con 8 centros de primaria del Instituto de Catalán de la Salud ha desarrollado un programa de promoción de la práctica deportiva desde el primer nivel.

El papel de primaria

Según María Giné, del Área de Actividad Física y Salud del ámbito de Atención Primaria del Instituto Catalán de la Salud y una de las

autoras del estudio, la idea de este proyecto surge a partir de dos realidades: "la inexistencia de una intervención similar en primaria y el incremento del porcentaje de pacientes sedentarios en los últimos años".

Con esta iniciativa los investigadores se proponen evaluar la adherencia al ejercicio físico cuando la promoción se realiza desde primaria. El ensayo clínico que se está realizando cuenta con la colaboración de 320 sujetos repartidos en dos grupos. Los primeros se inscriben en un programa de tres meses de duración compuesto por dos sesiones de una hora por semana, y los segundos actúan como grupo control y no realizan ningún tipo de ejercicio.

A lo largo de las sesiones se trabaja la resistencia cardiovascular, la resistencia muscular, la flexibilidad, la movilidad, el equilibrio y la funcionalidad para la realización de las actividades de la vida cotidiana. Para ello se cuenta con el trabajo de especialistas en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y fisioterapeutas. Tras los tres meses de intervención, los participantes recibirán una prescripción individual con el propósito de que asienten la práctica deportiva en su día a día. "El objetivo es promover la práctica regular de actividad física como una herramienta alternativa de tratamiento.

Desde primaria la función también es la prevención de la enfermedad mediante la promoción de hábitos saludables, entre ellos el deporte", asegura Giné.

Los resultados preliminares obtenidos hasta el momento en el estudio piloto -compuesto por 30 individuos- concluyen que la intervención desde primaria es efectiva para crear adherencia a realizar actividad física de forma



Encuentro digital con Javier Meana, envíe sus preguntas <http://www.diariomedico.com/opinion-participacion/encuentros-digitales/javier-meana> hace 31 minutos.

PUBLICIDAD

novocampus

La respuesta a una necesidad creciente de **formación** en diabetes

MÁS SOBRE ENTORNO

Diseñan un videojuego más eficaz en procesos educativos

Investigadores de la Universidad de Granada han definido las características que hacen que un videojuego sea más o menos eficaz en el ámbito educativo.

Los famosos suspenden en promoción de la salud

20 años de terapia integral del VIH

Más fármacos comunes se tratarán como dopaje si se excede la dosis

Los fármacos biorreguladores, eficaces en esguince de tobillo

ERES MEDICO Y ESTAS EN PARO

EL DESEMPLEO EMPIEZA A LLEGAR A LA PROFESIÓN MÉDICA A PESAR DE QUE LA ADMINISTRACIÓN INSISTE EN QUE HAY ESCASEZ DE FACULTATIVOS

SI ESTÁS EN ESTA SITUACIÓN O CONOCES CASOS CUÉNTANOS TU HISTORIA

Opinión en Diariomedico.com

Pantallas ¿saludables? J.C. March	Motivos y motivaciones Antonio Gual
Pantallas ¿saludables? Mª Á. Prieto	Salud y acción Carlos Artundo
Entre humos anda el juego Mª Ángeles Planchuelo	Diálogos desde primaria Asensio López
La gestión incierta Sergio Minué	DIARIO MEDICOM

PUBLICIDAD

AUTORAS DEL CURSO:

Dra. Sonia Fernández y Dra. Ana Isabel Rayo.

Especialistas en pediatría. Gastroenterología y Nutrición Infantil. Hospital Severo Ochoa.

Los resultados preliminares obtenidos hasta el momento en el estudio piloto -compuesto por 30 individuos- concluyen que la intervención desde primaria es efectiva para crear adherencia a realizar actividad física de forma regular a medio y corto plazo. El seguimiento de los sujetos se hizo antes y después de la investigación, con tres mediciones a los tres, seis y doce meses. Las cifras indican que los sujetos que se iniciaron en la práctica deportiva pasaron, en un 95 por ciento de los casos, del estado de contemplación -donde el sujeto es consciente del problema pero no cambia su conducta- a un estado de acción y mantenimiento, donde la persona instala el deporte como un hábito de su vida cotidiana.