



ARCHIVO AGENCIA UNO

SEREMI DE SALUD DESTACÓ LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS DEL DEPORTE.

## Seremi incentiva espacios escolares como promotores de salud

La seremi de Salud, Marta Saavedra, recordó que la actividad física en general, produce una mejora del estado de salud cardiovascular. “Está comprobado que el sedentarismo aumenta la presentación de enfermedades con riesgo cardíaco, como diabetes o enfermedades metabólicas, sobre todo en los adolescentes, donde se ha visto un aumento de estas enferme-

dades a edades tempranas que antes no se veían”.

Por otro lado, Saavedra dijo que el hacer deporte estimula un sinnúmero de neurotransmisores que llevan a tener un mejor estado anímico, mejorar la salud mental y evitar enfermedades que son de carácter cognitivo en el adulto mayor, como las demencias. “Es por eso que nuestro llamado está prin-

cialmente enfocado a fomentar la actividad física. La Organización Mundial de la Salud recomienda en niños, niñas y adolescentes, al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa de intensidad diaria, por lo que debemos apuntar a cómo desde los establecimientos educacionales o desde los hogares fomentamos estos 60 minutos diarios”.

La autoridad también destacó que la Seremi trabaja junto a establecimientos educacionales para liderar espacios que sean promotores de la salud. “En los diálogos que hemos realizado con la población escolar se ha evidenciado la necesidad de aumentar la actividad física y aumentar además los lugares que sean promotores de salud”, acotó.