

FOTO: CC



La alerta por la crisis de inactividad física se debe a que genera variedad de riesgos incluso letales, como deterioro orgánico desarrollo de afecciones crónicas como acumulación nociva de grasa, obesidad, diabetes e hipertensión, y enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cánceres, las dos primeras causas de muerte.

Mientras "la actividad física ofrece múltiples beneficios que abarcan no sólo aspectos físicos, sino también mentales, emocionales y sociales", afirma el doctor Carlos Matus. Se debe a la influencia en procesos fisiológicos, como gasto energético y secreción de hormonas, que permiten promover la salud integral, y prevenir o controlar las afecciones.

Entre efectos físicos menciona controlar peso corporal y prevención de sobrepeso y obesidad; reducir riesgo de enfermedades crónicas, cardiovasculares y ciertos cánceres; y fortalecer el sistema musculoesquelético y mejorar funciones como equilibrio y movilidad que puede prevenir caídas y lesiones (crucial en personas mayores).

Además, afirma que beneficia la salud cerebral y mental. Se relaciona con mejora en la función cognitiva, estado de ánimo, autoestima y bienestar general, y reducción de síntomas de ansiedad, estrés y depresión.

Vida físicamente activa

Matus expone que para mantener la salud la OMS establece que adultos deben alcanzar semanalmente al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada,

Aumentar la actividad física es un desafío urgente

FRASE

"Lo ideal es empezar con metas pequeñas, evitar largos periodos sentados y elegir actividades que resulten agradables y sostenibles".

Doctor Carlos Matus, académico Ucsch e integrante del Observatorio de Acompañamiento Técnico del Ministerio del Deporte.

rada, 75 minutos si es vigorosa o combinación de ambas. "En niños, niñas y adolescentes, la OMS recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, principalmente de tipo aeróbico, además de incorporar actividades que fortalezcan músculos y huesos al menos tres veces por semana", complementa.

Sin cumplir los parámetros se considera condición de inactividad física, afirma el académico.

"Actividades aeróbicas como caminar, nadar, andar en bicicleta o

correr, y las que combinan fuerza, equilibrio y flexibilidad ofrecen beneficios integrales", destaca, y también que "la evidencia indica que cualquier tipo de actividad física es mejor que ninguna". Lo crucial para que reporte beneficios es la práctica regular y adaptada a condiciones e intereses individuales.

Para una vida activa aporta significativamente incorporar el movimiento en actividades cotidianas, como desplazarse caminando o en bicicleta si el trayecto lo permite, usar escaleras en vez de ascensores, y hacer pausas activas en jornadas laborales o académicas, por ejemplo.

"Lo ideal es empezar con metas pequeñas, evitar largos periodos sentados y elegir actividades que resulten agradables y sostenibles", enfatiza. "Es clave acompañar con buena alimentación, descanso y salud mental", cierra.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl

