Falta de actividad física: un enemigo silencioso de la salud

La falta de actividad física representa un factor de riesgo crucial en el desarrollo de enfermedades crónicas y muerte prematura, según el Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. Además, la Organización Mundial de la Salud confirma la importancia de la actividad física regular en la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, hipertensión, obesidad, depresión y osteoporosis.

Beneficios de la actividad física:

- Prevención de enfermedades: Diversas investigaciones demuestran que la actividad física regular disminuye significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Por ejemplo, se ha observado una reducción de entre un 20% y un 35% en el riesgo de muerte por cualquier causa en personas físicamente activas.
- Mejora de la salud cardiovascular: El ejercicio físico fortalece el corazón, mejora la circulación sanguínea y reduce la presión arterial. Estudios demuestran que un gasto energético de 1000 kcal semanales mediante actividad física se asocia a una reducción del riesgo de mortalidad de alrededor del 20%.
- Control de la diabetes: La actividad física mejora la sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre. Se ha demostrado que la actividad física moderada, como caminar a paso ligero durante al menos 40 minutos al día, reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

La actividad física reduce hasta un 35% el riesgo de muerte por cualquier causa – (Imagen Ilustrativa Infobae)

- Prevención del cáncer: La actividad física se asocia a un menor riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, como el de colon y el de mama. Se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.
- Salud ósea: El ejercicio físico, especialmente el de soporte de peso, fortalece los huesos y reduce el riesgo de osteoporosis. Actividades como caminar, correr o bailar son beneficiosas para la salud ósea.

- Bienestar psicológico: La actividad física libera endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

Intensidad y frecuencia de la actividad física:

Las recomendaciones actuales sugieren un mínimo de 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa por semana, o una combinación equivalente de ambas.

Beneficios adicionales:

Más allá de la prevención de enfermedades, la actividad física también mejora la calidad de vida, aumenta la energía, mejora el sueño y fortalece la autoestima.

 Caminar 40 minutos al día disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 – (Imagen Ilustrativa Infobae)

Recomendaciones generales por edad

La cantidad de tiempo óptimo para caminar varía según la edad y el estado físico de cada individuo. A continuación, se presentan orientaciones adaptadas a diferentes grupos etarios:

- Niños y adolescentes: para los más jóvenes, caminar no es solo una forma de ejercicio, sino también una manera de fomentar un estilo de vida activo. La Organización Mundial de la Salud recomienda que este grupo participe al menos en 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa diariamente. Caminatas al colegio, paseos con el perro o actividades al aire libre pueden cumplir este objetivo. Para motivar a los niños, se sugiere hacer de caminar una actividad divertida mediante juegos o desafíos, o caminar en familia para dar un ejemplo positivo.
- Jóvenes adultos: este grupo tiende a estar en su mejor condición física, lo que lo hace ideal para establecer hábitos de ejercicio a largo plazo. Se recomienda caminar al menos 150 minutos por semana a una intensidad moderada; esto equivale a aproximadamente 30 minutos diarios, cinco días a la semana. Integrar caminatas en la rutina diaria puede ser sencillo, como aprovechar los descansos para

almorzar, optar por las escaleras en lugar del ascensor, o estacionar más lejos del destino final.

 El ejercicio fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea – (Imagen Ilustrativa Infobae)

- Mediana edad: entre los 40 y 60 años, mantener la actividad física es esencial para contrarrestar la ralentización metabólica y prevenir problemas de salud relacionados con el envejecimiento. Las directrices sugieren también 150 minutos de caminata moderada por semana, pero muchos expertos indican que aumentar la duración a 45-60 minutos puede proporcionar beneficios adicionales en términos de control de peso y salud cardiovascular. Programar caminatas, unirse a grupos de caminata, y usar dispositivos para monitorear la actividad pueden ser estrategias útiles para mantenerse comprometido.
- Adultos mayores: para los mayores de 60 años, caminar es vital para mantener la movilidad, el equilibrio y la salud en general. El objetivo sigue siendo 150 minutos de intensidad moderada por semana, aunque es fundamental adaptar el ritmo y la frecuencia a las condiciones de salud existentes. Caminatas más cortas y frecuentes, como tres períodos de 10 minutos diarios, pueden ser más manejables y seguras. Elegir calzados adecuados y caminos nivelados, así como incluir ejercicios de estiramiento, ayudará a reducir el riesgo de caídas y mantener la flexibilidad.

Recomendaciones:

- Consulte con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- Comience gradualmente e incremente la intensidad y duración del ejercicio de forma progresiva.
- Elija actividades que disfrute y que pueda integrar a su rutina diaria.

La inactividad física representa un problema de salud pública. Es crucial promover la actividad física como parte de un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

Con información de infobae.com