



04 de abril de 2013

Disminuye riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes, afirman especialistas de Sisol

RECOMIENDAN PRÁCTICA DIARIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Una alternativa para evitar los problemas de obesidad, hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares, que actualmente afectan a un gran número de personas, es la actividad física. A pocos días de celebrarse el Día Mundial de la Actividad Física, médicos del Sistema Metropolitano de la Solidaridad (Sisol) destacan los beneficios del ejercicio para mantenerse saludable física y mentalmente.

La actividad física es cualquier movimiento que haga trabajar el cuerpo más de lo normal y que, de preferencia, debe realizarse al margen de las actividades diarias. El tiempo que debe dedicarse a ésta depende de los objetivos individuales de salud.

La doctora Zoila Moreau, cardióloga del Sisol, manifestó que las actividades físicas ayudan a evitar enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis y otras complicaciones con el sobrepeso y obesidad. Además influye favorablemente en los estados de ánimo y una mayor facilidad para desplazarse y soportar actividades que requieren más esfuerzo.

Afirmó que una persona debe dedicar por lo menos entre 30 a 40 minutos a la actividad física diaria, lo que no necesariamente significa ir al gimnasio o hacer pesas, bastaría con trotar o practicar natación como lo recomiendan los especialistas.

“La actividad física permite regular las cantidades de glucosa en la sangre, lo que junto a una adecuada alimentación evita la diabetes, además de problemas de hipertensión”, explicó.

Asimismo, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas en un 30 por ciento e incluso puede prevenir el cáncer de colon puesto que mejora la motricidad intestinal y evita los problemas de estreñimiento, precisó la especialista.



En el Perú, la actividad física no es todavía un hábito en la mayoría de personas. La doctora Moreau sostuvo que aunque no existen datos precisos al respecto, se estima que apenas entre 15 a 20 por ciento de la población peruana dedica un tiempo a esta actividad.

“Lo recomendable es que por lo menos sea tres veces por semana y a la hora que uno este relajado, no es necesario que sea en la mañana”, aseveró.

Indicó que en personas mayores de 40 años o aquellos con problemas cardiovasculares, asma, o algún tipo de espasmo bronquial es recomendable una evaluación cardiológica previa.

El Dato

Este sábado 6 de abril se celebra el Día Mundial de la Actividad Física, fecha que fue institucionalizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2002.

[LIMA, SALUD PARA TODOS](#)

Oficina de Comunicaciones

comunicaciones@sisol.gob.pe