# La inactividad física es tan peligrosa como el tabaquismo

Una serie de estudios publicados en la revista *The Lancet* señalan que la falta de ejercicios se relaciona con el número de muertes por algunas enfermedades como el cáncer, la diabetes y la enfermedad cardiaca

Varios artículos de investigación sobre la actividad física -publicados en la revista *The Lancet*- calculan que el número de muertes relacionadas con la inactividad es de 5,3 millones de personas en todo el mundo.

Esta cifra atribuida al riesgo relacionado con la inactividad de importantes causas de muerte como el cáncer de mama y de colon, la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiaca, equivale a alrededor de una de cada diez muertes en el mundo, un recuento más o menos equivalente al número de personas que mueren como resultado de fumar.

En este sentido, los investigadores que han trabajado en el tema afirman que la situación es un problema con dimensiones globales, aunque el informe publicado en *The Lancet* cita la asociación entre la inactividad y la mortalidad como más crítica en los países de ingresos bajos y medios.

Un tercio de todos los adultos (alrededor de 1,5 mil millones de personas en todo el mundo) se enfrentan a un riesgo de enfermedad de 20 a 30 por ciento más alto debido a la ausencia de actividad física de rutina (150 minutos de ejercicio moderado por semana) que recomiendan las autoridades de salud pública. Esa cifra aumenta –dramáticamente- entre los adolescentes, de los cuales cuatro de cada cinco tienen un estilo de vida sedentario arriesgado.

Investigadores del Hospital Brigham and Women's y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, en Boston, refirieron que, en el mundo, alrededor del 6 por ciento de los casos de enfermedad coronaria se originan por una falta de ejercicio adecuado, que también se relaciona con un promedio de alrededor de 7 por ciento de los casos de diabetes tipo 2.

Otra dato relacionado: la inactividad física también da cuenta de un promedio de alrededor de diez por ciento de los casos de cáncer de mama y de colon en el mundo.

El equipo de investigación, sugirió que si las tasas de inactividad física se redujeran incluso en diez por ciento globalmente, se podrían salvar hasta 533 mil vidas. Esa cifra aumentaría a hasta 1,3 millones si se redujera la inactividad en 25 por ciento.

### *Medidas de salud pública*

Un grupo de investigadores de la Universidad de Tennessee (EE.UU) apunta a una serie de medidas de salud pública que se podrían tomar para lograrlo. Destacan los beneficios potenciales de las campañas en los medios masivos de comunicación, diseñadas para fomentar la actividad, junto con la promoción de redes de respaldo social bajo la forma de clubes de actividad y clases gratuitas de ejercicios en la comunidad.

El equipo liderado por Michael Pratt de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, apuntó a la promesa de los teléfonos celulares, en particular los mensajes de texto, como una forma de llevar un mensaje a favor del ejercicio al público general.

*Bitácora Médica*

*Fuente: Medline Plus*