

Tips y datos para conectar con lo que nos hace bien



¡Muévete!

Tu cuerpo te lo agradece

¿Sabías que la inactividad física o el sedentarismo pueden favorecer aspectos como...

- Incremento de peso.
- Pérdida de contenido mineral de los huesos.
- Pérdida de masa muscular.
- La aparición de enfermedad metabólicas y cardiovasculares.
- Riesgo de muerte entre un 20% a 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.



Para el 2022

43%

de los adultos de 18 años o más tenían sobrepeso.

16%

de los adultos de 18 años o más eran obesos.

37 millones

de niños menores de 5 años tenían sobrepeso.

Más de 390 millones

de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso, de los cuales 160 millones eran obesos.

Se estima que en 2035 este problema afectará a **4.000 millones de personas** en todo el mundo lo que significaría aproximadamente el **50% de la población para este momento.**

Un estudio publicado en JAMA, el 19 de enero de 2024, donde se hizo seguimiento a 481.688 personas durante un promedio de 12 años, indica que **las personas que permanecen sentadas en el trabajo tienen un mayor riesgo de mortalidad** por todas las causas (16%) o de enfermedad cardiovascular (34%), en comparación con los que cuyo trabajo no requería sedentarismo exclusivo.



La actividad física tanto moderada como intensa, **puede ser la diferencia en esta proyección de obesidad y enfermedades no transmisibles**, que afectan a un buen porcentaje de la población en años futuros. Se ha demostrado que la actividad física regular puede ayudar a prevenir enfermedades como accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.



Según los parámetros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se recomienda:

Para la población entre 5 y 17 años:

60 minutos diarios de actividad moderada.

Para personas entre 18 y 64 años:

150 minutos semanales de actividad moderada.

75 minutos semanales de actividad intensa.

Adultos mayores de 65 años:

Entrenamiento de fuerza muscular y capacidad funcional para evitar caídas.

La actividad o ejercicio físicos puede ser diferente para cada persona y dependerá de los objetivos, edad, género y condiciones de salud previas, por lo cual es importante contar con la asesoría de un profesional para el desarrollo y seguimiento del ejercicio o tipo de actividad física a desarrollar.



Una actividad física regular puede mejorar

- El desempeño del sistema cardiorrespiratorio.
- Favorecer una mejor salud ósea, y muscular.
- Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión.
- Reducir el riesgo de caídas.
- Ayudar a mantener un peso corporal saludable.

Practica una actividad física y regular que te resulte satisfactoria o divertida y recuerda:

“Realizar algo de actividad física es mejor que no hacer nada”.

AON

Fuentes:

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2814094?utm_source=For_The_Media&utm_medium=referral&utm_campaign=ftm_links&utm_term=011924
- <https://es.statista.com/estadisticas/1372179/obesidad-paises-del-mundo-con-mayor-prevalencia-de-la-obesidad/>