

GACETILLA DE PRENSA

ABRIL 2017

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la actividad física es *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”*. Lo más importante que debemos saber y que no se extrae de esta definición, es cuanta actividad física debemos realizar para aprovechar los beneficios que puede aportar a la salud. Por ello, en el día Mundial de la Actividad Física bajo el lema *“Persona activa, persona feliz”* desde la AADYND (Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas) elaboramos este breve resumen con el fin de aportar información que le pueda ser de utilidad.

¿Cuáles son los riesgos de no realizar o llevar un bajo nivel de actividad física?

La falta de actividad física, es considerada uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades conocidas como Crónicas No Transmisibles (ECNT), las cuales llevan este nombre porque son de progresión lenta y larga duración como por ejemplo la Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, entre otras.

En nuestro país, de acuerdo a las últimas Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo realizadas en el año 2013, el 54 % de la población presentó bajo nivel de actividad física. Esto quiere decir que algunos encuestados reportaron no realizar ningún tipo de actividad y otros informaron realizar actividad con una frecuencia menor de 3 veces a la semana por 20 minutos cada vez. Estos niveles bajos de actividad física, son factores riesgo para el desarrollo de las enfermedades que se mencionaron anteriormente como la Diabetes, enfermedades coronarias, etc.

Dada la prevalencia de inactividad física que se viene registrando en las Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo, el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2013 ha creado *“El Programa Nacional de Lucha Contra el Sedentarismo”*, con el propósito de *“reducir la prevalencia de inactividad física en la población general, promoviendo la adopción de estilos de vida activos”*. Para mayor información:

<http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/programas/programa-de-lucha-contra-el-sedentarismo>

¿Cuánta actividad física se recomienda en los adultos para tener beneficios en la salud?

De acuerdo al Manual Director de Actividad física y Salud de la República Argentina, para los adultos de 18 a 64 años de edad se recomienda en lo posible practicar un

mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada, como por ejemplo caminar rápido o 75 minutos semanales de actividad intensa como correr o trotar. Estos niveles de actividad física mejoran las funciones cardiorrespiratorias y contribuyen a disminuir el riesgo de desarrollar Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Para el caso de niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad la OMS recomienda practicar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.

En todos los casos que esté dispuesto comenzar a realizar actividad física de acuerdo a las recomendaciones, es fundamental que consulte con su médico cardiólogo para que le brinde un certificado de apto físico. Así mismo, recomendamos acompañar la actividad física con un plan alimentario adecuado a sus objetivos, consultando con un Licenciado en Nutrición quien posee matrícula habilitante para realizar la elaboración de estos planes.

Desaconsejamos que sigan las posibles recomendaciones nutricionales o “dietas” que pueden llegar a brindarles, entrenadores, profesores de educación física, personal trainer o cualquier otro que no esté habilitado ni capacitado para hacerlo.

Lic. Claudio Magno
MN6077
Personal Trainer
CADEF 3007