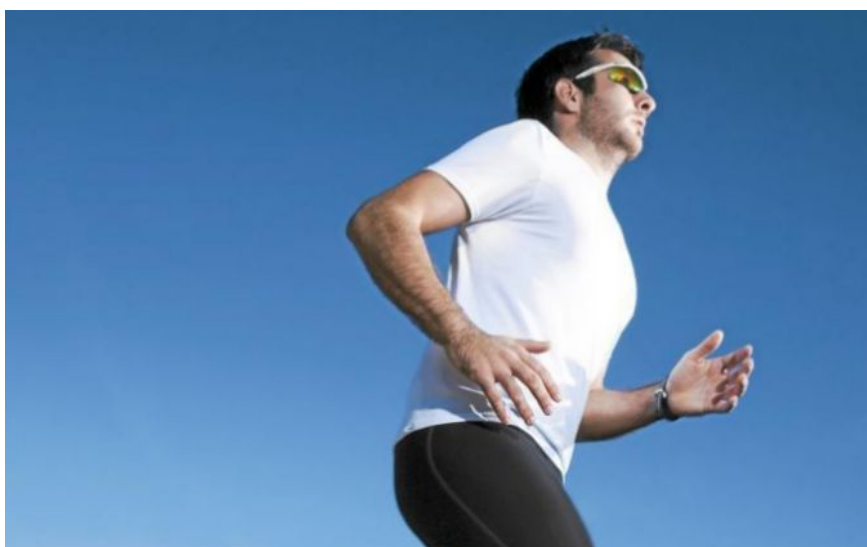


Expansión

ARAGÓN

El 55% de la población no realiza una actividad física "suficiente"



EXPANSION

POR EUROPA PRESS ZARAGOZA

El 55 por ciento de los españoles no realiza una actividad física "suficiente" para cuidar su salud, ha afirmado este jueves en la capital aragonesa el doctor José Antonio Casajús, catedrático de Medicina del Deporte de la Universidad de Zaragoza y responsable en España del programa 'Exercise is medicine' de la Red Española de Investigación en Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales (Exernet).

Casajús ha recomendado a todos realizar 30 minutos diarios de ejercicio físico moderado cinco días a la semana para mejorar el estado general de salud y también para prevenir algunas dolencias, como el síndrome metabólico y la obesidad, apuntando que hay algunas dolencias vinculadas a la ausencia de actividad física, como el tabaquismo y la hipertensión.

El catedrático ha subrayado que el sedentarismo, extendido en la sociedad española, tiene un coste en la sanidad pública y ha traído a colación un estudio realizado en Extremadura, según el cual las personas que realizan ejercicio con frecuencia reducen un 30 por ciento las visitas al médico.

El responsable europeo de 'Exercise is medicine', Jürgen Steinacker, ha recomendado a los médicos que pregunten a los pacientes si realizan actividad física, resaltando que los doctores tienen

capacidad para persuadir a los pacientes de que el ejercicio físico es beneficioso a lo largo de la vida "y la hace más agradable".

El consejero de Sanidad del Gobierno de Aragón, Sebastián Celaya, ha señalado que el Departamento apoya cualquier estrategia que mejore la salud de la población y ha considerado que "tenemos un buen sistema sanitario pero todos estamos de acuerdo en que las medidas más efectivas son la alimentación y el ejercicio". La actividad física es "una buena terapia" para algunas de las enfermedades más prevalentes, ha continuado el consejero.

El rector de la UZ, Manuel López, ha señalado que los ciudadanos realizan ejercicio físico, principalmente, para practicar deportes competitivos, para tener un buen aspecto físico, como tarea de rehabilitación y por que es saludable, apuntando que este último motivo debería ser el mayoritario.

Por otra parte, ha resaltado la calidad científica de Casajús, indicando que un médico especializado en actividad deportiva es un generalista, fisiólogo, bioquímico y farmacólogo.

INICIATIVA GLOBAL

Exernet, una red liderada por el Grupo de Nutición y Actividad Física (GENUD) de la UZ, se ha sumado a la iniciativa 'Exercise is medicine', que impulsa el Colegio Americano de la Medicina del Deporte, una estrategia global para coordinar a todos los entes y organizaciones implicadas en los objetivos señalados.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en el mundo, ha señalado la UZ en una nota de prensa. Según el investigador Steve Blair, la condición física tiene un efecto más importante que la obesidad, fumar o la hipertensión sobre la mortalidad.

Exernet trabajará para llevar la "vacuna del ejercicio físico" al mayor porcentaje de la población española posible, ya que es un importante factor de protección para dolencias como el ictus, la diabetes tipo 2, el cáncer de colon y el de mama.

Esta red está formada por 16 grupos de investigación, entre ellos el GENUD, y también los de las universidades de Granada (EFFECTS-262), la Politécncia de Madrid (ImFINE y LFE), Cádiz (GALENO-CTS 158), Las Palmas de Gran Canaria (IUBS), el Hospital de Valdecilla (MGN), las universidades de Castilla la Mancha, León (IBIOMED), Extremadura (AFYCAV), la Universidad Europea de Madrid, la Universidad Pública de Navarra (BIOFIM), la Universidad del País Vasco (ELIKOS) y la de Baleares.

En 2014, el Colegio Americano de Medicina del Deporte y Exernet firmaron un acuerdo para poner en marcha esta iniciativa, creando el Centro Nacional de 'El ejercicio es medicina-España', compuesto por entidades gubernamentales, sanitarias, académicas y científicas relevantes.