

NO SE INVIERTE LO SUFICIENTE EN PREVENCIÓN

El sedentarismo puede convertirse en una de las epidemias del siglo XXI

Llevamos el mismo camino que Estados Unidos, donde uno de cada tres norteamericanos padece obesidad

PABLO MINGOTE
nacional@quediarlo.com

Las sociedades desarrolladas están cada vez más amenazadas por la epidemia del sedentarismo, que provoca obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Miguel Ángel Martínez-González, Vicedecano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra, afirma que el aumento del sobrepeso y de la obesidad es cada vez más preocupante en España, donde seguimos la estela de EEUU, con un tercio de norteamericanos obesos. Se dedica mucho dinero a rebajar el colesterol o a que la gente adelgace, pero no se enseñan hábitos alimenticios que eviten estas situaciones ni se fomenta lo suficiente en ejercicio. Falla la medicina preventiva.

POLÍTICAMENTE CORRECTO

Martínez-González destaca que las autoridades "quieren ser políticamente correctas y silencian mensajes obvios pero que pueden molestar a una sociedad hedonista".

EL NUEVO CONSEJO PARA CUIDARSE LA SALUD ES...

"Menos comida y más ejercicio"

En España somos expertos en 'sillón ball'

Los nuevos estilos de vida que se han impuesto en la sociedad moderna nos abocan al sedentarismo. Cada vez pasamos más tiempo sentados en el trabajo o frente al televisor, un problema que se hace especialmente evidente en los jóvenes españoles.

El 55% de los españoles no hace deporte

Según la última Encuesta Nacional de Salud, casi el 55% de los españoles manifiesta no realizar ningún tipo de ejercicio físico en su tiempo libre, y un 38% de los jóvenes se declara sedentarios.

El sedentarismo es la primera causa de sobrepeso

La Universidad canadiense de Queen asegura que la actividad física debe ser la base de las campañas publicitarias so-

bre el cuidado de la salud con el fin de reducir la epidemia global de la obesidad. Hay que fomentar el deporte en los colegios.

Comer menos y movernos más

La clave para perder peso no son las dietas disociadas, o eliminar los hidratos de carbono o cualquier otra solución milagrosa. El Departamento de Salud de EEUU dice que lo único eficiente es comer menos y hacer ejercicio.

Ahora todo es grande, maxi o gigante

El Vicedecano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra, asegura que el problema radica en que las empresas quieren captar clientes a toda costa. Ahora "todo es grande, maxi o gigante, las cantidades de comida han aumentado".

HAY QUE ACTUAR MÁS Y HABLAR MENOS

¿Salud para todos en el año 2000?

El estudio sobre medicina preventiva de la Universidad de Navarra asegura que el sistema público de salud ha fallado. Se ha producido un retroceso de la salud mundial en los últimos diez años, sobre todo cuando los expertos hablaban de que para el año 2000 la medicina sería generalizada en el mundo.

Obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular

El gran problema moderno es la obesidad, que se ha convertido en una epidemia que provoca diabetes y enfermedades cardiovasculares. Se estima que en el mundo hay 177 millones de diabéticos, cifra que para 2030 se multiplicará por dos. Para 2020 el 40% de las muertes se deberán a patologías cardiovasculares

Educación es la clave para erradicar

Martínez-González asegura que la forma de terminar con estos problemas es cambiar los hábitos, algo que se logra con la educación. Unos cambios que es evidente que no llegan a causa de la falta de fuerza de voluntad, y porque a los políticos les gusta dar la sensación de que hacen algo en vez de atacar el problema.