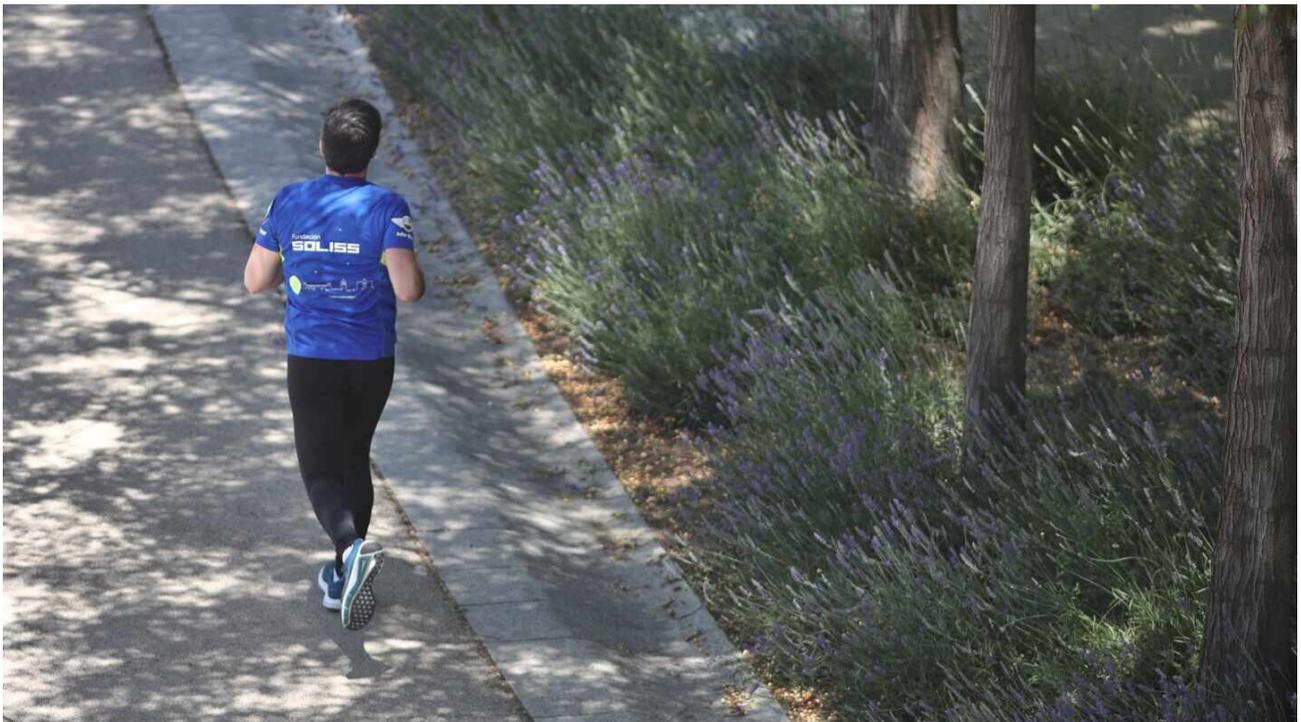


El ejercicio físico salva cada año casi cuatro millones de vidas en el mundo



Una investigación publicada por The Lancet Global Health, ha concluido que el ejercicio físico salva casi cuatro millones de vidas al año en el mundo, en un año en el que gran parte de la población mundial se ha encontrado confinada por causa de la pandemia de COVID-19, con el consecuente descenso de la actividad física.

Este equipo de investigación formado por científicos de las Universidades de Cambridge y Edimburgo, ha analizado los datos de 168 países, en concreto los datos relativos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física, que son 150 minutos a la semana de actividad física moderada, 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación de ambas. Asimismo, se compararon los datos de actividad física con el riesgo relativo de muerte prematura, entre personas que hacían actividad física y personas que no hacían.

Se concluyó que entre las personas que practican ejercicio físico, el riesgo de morir prematuramente se reduce un 15%. En términos numéricos, esto supone que se consiguen salvar al menos 3,9 millones de vidas al año.

Para España en concreto, con datos de 2013, el estudio ha observado que el número de muertes evitadas al año por el ejercicio físico es de 19.300, y además estima el porcentaje de gente activa en el 73%, mientras que para las personas que habían fallecido de forma prematura este porcentaje cae al 65%.

Esta tasa varía según los países, como Kuwait con un 33%, Reino Unido con un 64% Mozambique con un 94%. Sin embargo, la contribución de la actividad física se mantiene estable en todo el mundo.

El porcentaje de fallecimientos evitados varía también dependiendo de el sexo y el nivel de riqueza del país. Los hombres muestran un porcentaje mayor (16%) que las mujeres (14%). Asimismo, los países de ingresos bajos muestran una tasa del 18%, mientras que los países de ingresos altos es del 14%.

En Europa, el porcentaje de fallecimientos evitados es del 14,6%, siendo un 13,8% en mujeres y un 15,5% en hombres. En concreto, se han evitado 619.900 muertes prematuras al año gracias a la actividad física.

Teniendo en cuenta estos datos, este equipo de investigación se fija como principal objetivo enfocarse más en la promoción de los beneficios de la actividad física, en lugar de enfocarse únicamente en mostrar los perjuicios de la falta de actividad física y de los malos hábitos de vida como las dietas no saludables, el alcohol y el tabaco. De esta manera, se cree que favorecerá el incremento del entendimiento de la población de los comportamientos saludables.

Además, en un comentario publicado en el mismo artículo, se recuerda que la prevalencia de inactividad física en el mundo en 2016 era del 27,5%, y que la mortalidad estimada por esta causa es similar a la del tabaco.

Por último, los investigadores recogen una serie de ejercicios con los que poder cumplir las recomendaciones de la OMS, con los consecuentes beneficios más destacables ahora durante la pandemia de COVID-19. Por tanto, proponen algunos ejercicios como caminar diariamente, pasear en bicicleta o correr, realizar ejercicios de estiramientos o yoga, hacer ejercicio en espacios verdes o parques, así como en compañía de otros, o unirse a sesiones de ejercicio online.

Le facilitamos el estudio completo.

Source: El Independiente

Fecha de publicación: 18 de junio de 2020

Sitio web: <https://www.elindependiente.com/vida-sana/salud/2020/06/18/el-ejercicio-fisico-salva-cada-ano-casi-cuatro-millones-de-vidas-en-el-mundo/>

Más información:

New Health Foundation

www.new-health.eu

info@new-health.eu

AEDESA

<https://www.aedesa.org/>

info@aedesa.org



With the support of the
European Commission
of the European Union

Link to Original article: <http://www.aedesa.org/noticias/el-ejercicio-fisico-salva-cada-ano-casi-cuatro-millones-de-vidas-en-el-mundo?elem=149616>