

## **La OMS pide "mejores y más justas" oportunidades de realizar actividad física para mejorar la salud**



La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ha pedido a los responsables de los sectores de la salud, el deporte, la educación y el transporte que aumenten de forma urgente la oferta de programas y servicios más inclusivos y de entornos más seguros que promuevan la actividad física y el deporte en todas las comunidades.

Según los últimos estudios, si la población fuera más activa se podrían evitar hasta 5 millones de muertes anuales. El problema es que muchas personas viven en zonas con poco o ningún acceso donde poder realizar actividad física de forma segura y cómoda.

La doctora **Zsuzsanna Jakab**, directora general adjunta de la OMS, ha indicado que es urgente ofrecer mejores y más oportunidades para que las personas lleven una vida activa, ya que actualmente esta posibilidad es desigual e injusta. Además, ha señalado que esta desigualdad se ha incrementado debido a la pandemia de COVID-19.

Según propias estadísticas de la OMS, uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física. Las mujeres son menos activas que los hombres (32% hombres frente a 23% mujeres) y los países con rentas altas son más inactivos (37%) que los países de renta media (26%) y de renta baja (16%).

Por tanto, la OMS insta a seguir sus recomendaciones de actividad física para poder obtener beneficios físicos y mentales. Los adultos deben realizar al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada y vigorosa a la semana, mientras que los adolescentes deben realizar una media de 60 minutos al día.

Fuente: **Infosalus**.

**[Acceder a la noticia original >>>](#)**

**Link to Original article:** <http://www.aedesa.org/noticias/la-oms-pide-mejores-y-mas-justas-oportunidades-de-realizar-actividad-fisica-para-mejorar-la-salud?elem=272888>