

Día Mundial de la Actividad Física 6 de abril de 2018

Un año más, la Dirección General de Salud Pública del Principado de Asturias se suma a la celebración del Día Mundial de la Actividad Física. Esta celebración tiene como objetivo sensibilizar a la población asturiana sobre la necesidad de prevenir el sedentarismo como un factor de riesgo de enfermedad pero sobre todo la de promover la actividad física como elemento esencial de salud y de bienestar.

El reto de esta celebración es conseguir que la ciudadanía sea consciente de los grandes beneficios que sobre la salud tiene mantener una VIDA diariamente ACTIVA.

-En la infancia y adolescencia nuestro objetivo es el de alertar a la familia y a la comunidad educativa del peligro que puede suponer en un futuro próximo el sedentarismo en las nuevas generaciones. Existe la urgente necesidad de recuperar el ocio activo en la infancia y adolescencia como experiencia y desarrollo de una vida alegre y saludable. La recomendación de actividad física en estas etapas de la vida es la de mantener 60 minutos diarios sumando la actividad rutinaria y la recreativa.

-En la vida adulta la recomendación es la de procurar una rutina y un ocio activo como parte importante del bienestar y de la salud. La recomendación es de 30 minutos diarios, 150 minutos semanales o 75 minutos semanales de actividad vigorosa. Esta recomendación es la misma para todos los adultos, salvo aquellos que tengan limitada su movilidad, en ese caso, la recomendación es la de mantenerse tan activo como su estado o su capacidad se lo permita.

Existen cada vez más evidencias científicas que demuestran que mantener una actividad física regular y vigorosa, diaria, constituye:

- Una alternativa no farmacológica para mejorar la calidad del sueño.
- También existe la evidencia de que el ejercicio físico frecuente, como, levantar pesos, caminar, hacer senderismo, correr, subir escaleras, bailar, jugar a la pelota, etc; aumenta la densidad ósea y fortalece los huesos.

Sabemos que el sedentarismo es un factor de riesgo que contribuye al aumento de la diabetes y la obesidad. A nivel mundial la diabetes mellitus tipo 2 es responsable del 7% de la mortalidad global. Se estima que para el 2035, esta patología puede llegar a afectar a más de 600 millones de personas, una patología que conlleva una importante carga económica para el sistema sanitario.

- La actividad física regular con intensidad moderada y vigorosa al ayudar a controlar: el peso, reducir el riesgo de diabetes, aumentar el nivel de colesterol HDL, (más conocido como colesterol bueno), reducir el colesterol malo y disminuir la presión arterial, "está contribuyendo al mantenimiento y mejora de la salud cardiovascular".

La actividad física necesaria e importante en todas las edades, además de tener efectos positivos sobre el organismo, también actúa sobre el bienestar anímico de las personas,

- Con la actividad física el organismo libera endorfinas, hormonas que ayudan a disminuir la ansiedad y aumentan la sensación de bienestar.

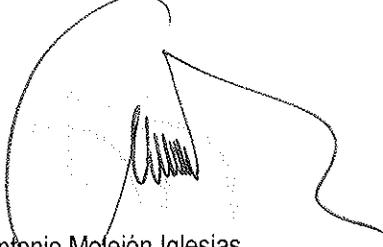
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Dirección General
de Salud Pública

Hay mil formas de mantener una vida activa, que pueden ser amenas, divertidas y saludables y una sola de mantener una vida inactiva. Y cuando esa inactividad se vuelve rutina, favorece la apatía, el aburrimiento y la enfermedad.

La Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias, invita a la sociedad asturiana a participar en aquellas actividades programadas por los ayuntamientos y centros sanitarios que sirven para promover y reflexionar sobre la necesidad de mantener una vida activa a lo largo de toda la vida con el convencimiento de que la actividad física contribuye a mantener una vida llena de experiencias y un futuro más saludable con mayor calidad de vida.



Antonio Molejón Iglesias
Director General de Salud Pública
Consejería de Sanidad del Principado de Asturias

