

El sedentarismo creció desde 2010

# OMS: Un tercio de la población mundial tiene una actividad física insuficiente

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dijo que los últimos datos que ha analizado indican que un tercio (31%) de los adultos, o 1.800 millones de personas, no realizan la actividad física recomendada, con una tendencia a una mayor inactividad en la población adulta.

Los datos tomados en cuenta permiten llegar a conclusiones generales, y según estos, el nivel de inactividad física entre los adultos aumentó un 5% entre 2010 y 2022 (último año con datos globales) y de continuar así los niveles de actividad llegarán a un 35% en 2030.

La recomendación estándar es de 150 minutos de actividad física moderada o de 75 minutos de actividad intensa por semana.

Está demostrado que la inactividad física en adultos es un importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, como ataques al corazón o trombos; además de diabetes tipo 2, demencia y algunos tipos de cáncer, como de colon y mama.

Por regiones, los niveles más altos de inactividad se observaron en países de altos ingresos de Asia-Pacífico, donde llegan en algunos lugares al 48% y en el sur de Asia (45%), mientras que en al-

gunos países occidentales afecta al 28% de la población.

## IMPACTO DEL GÉNERO

Los datos indican que el género tiene un impacto en la inactividad física, siendo un problema más común entre las mujeres. También se ha observado que las personas mayores de 60 años tienden a menos actividad que adultos menores, a pesar de la importancia que tiene el ejercicio para mantener una buena salud.

"Necesitamos encontrar maneras de motivar a la gente a ser más activa, considerando factores como la edad, el ambiente y el en-



Inactividad en adultos creció 5% entre 2010 y 2022.

torno cultural, haciendo que la actividad física sea más accesible, que no sea costosa y que todos puedan disfrutarla", comentó el director de Promoción de la Salud de la OMS, Rüdiger Krech.

Del lado positivo, el análisis muestra que casi la mitad de paí-

ses del mundo han realizado algunas mejoras en la última década, con 22 que podrían cumplir el objetivo internacional de reducir en un 15% la inactividad en 2030.

"En 10 años, 500 millones de nuevos casos de enfermedades no transmisibles, con un coste para

la salud pública de 300.000 millones de dólares, podrían evitarse si las poblaciones practican los niveles recomendados de actividad física, por lo que tenemos que encontrar modos innovadores de motivar a la gente", subrayó Krech.