

La actividad física, clave para proteger a la próxima generación, advierten expertos

- *El 80% de los adolescentes no realiza ningún tipo de actividad física, lo que podría tener consecuencias en su salud*
- *Con reducir un 25% el sedentarismo se evitarían 1.3 millones de muertes al año en el mundo*
- *En la primera jornada de la Serie Científica Latinoamericana, se disertó sobre los recientes hallazgos científicos que permiten mantener una vida saludable*

Buenos Aires, Argentina. 12 de septiembre del 2014. Incluir la actividad física como un asunto prioritario en la agenda de políticas públicas en América Latina no es opcional, pues la evidencia científica demuestra que la inactividad física provoca más de tres millones de muertes al año en el mundo, advirtieron los conferencistas que participan en la Serie Científica Latinoamericana 2014.

En la jornada inaugural del encuentro en el que se analizan las nuevas tendencias en materia de salud y bienestar, los expertos analizaron los desafíos que enfrenta la región en materia de salud pública y plantearon propuestas específicas para revertir la pandemia de obesidad y sobrepeso que afecta a prácticamente todos los países de la región.

“Es muy importante que las autoridades entiendan que la actividad física es una parte esencial de la política pública; la actividad física no debería omitirse de los programas educativos de las escuelas, ni de los programas de salud”, afirmó el doctor Michael Pratt, asesor principal de Salud Global del Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud de Estados Unidos (CDC por sus siglas en inglés).

El experto destacó que con reducir sólo un 25% el sedentarismo se evitarían 1.3 millones de muertes en el mundo cada año y cerca de 680 mil sólo en América. De ahí que resulte prioritario, explicó, inculcar en los niños y jóvenes el hábito de la actividad física, pues de acuerdo con diversas mediciones, cerca del 80% de los adolescentes a nivel mundial son sedentarios.

En lo que fue la jornada inaugural del Simposio sobre Vida Activa y Saludable, expertos de Canadá, Chile, Argentina y Estados Unidos, entre otros, presentaron alternativas innovadoras para encarar el desafío que enfrentan los sistemas de salud, particularmente por los altos costos que implica la atención de enfermedades como la hipertensión, el cáncer, la diabetes y los accidentes cardiovasculares.

En la primera ponencia del día, el doctor Michael Pratt afirmó que para realizar estrategias de promoción de actividad física a nivel de política pública se debe involucrar a especialistas, tanto del ámbito clínico, en medicina del deporte y nutricional, así como a autoridades, legisladores y tomadores de decisión.

“Esto se traduciría en una perspectiva que contemple, entre otras cosas el mejoramiento del espacio urbano, ya que está comprobado que un entorno urbano seguro fortalece el escenario para promover la actividad física. Lo mismo sucede con el mejoramiento del medio ambiente en términos ecológicos”, destacó.

A lo largo de la jornada se abordó la promoción de la actividad física desde una perspectiva integral y a lo largo de las diferentes etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez.

En su oportunidad, la doctora Margo Mountjoy, investigadora del Centro de Salud y Rendimiento de la Universidad de Guelph, Canadá, destacó que la actividad física es tan importante como una buena nutrición para lograr el desarrollo integral de los niños, de ahí que la implementación de ejercicio de forma consistente en los planes de estudio resulte prioritario para inculcar hábitos saludables y, en consecuencia, frenar el avance de las enfermedades ligadas al sobrepeso.

Más tarde, el doctor Jorge Cancino, Profesor de Educación Física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación de Chile, destacó que La práctica regular de actividad física a lo largo de las distintas etapas de la vida, contribuye a retrasar el proceso natural de envejecimiento del organismo y permite mantener la calidad de vida más allá de la etapa adulta.

El también director del Diplomado Fisiología del Ejercicio, en la Universidad Mayor de Chile, afirmó que ante el incremento de la expectativa de vida y el envejecimiento de la población mundial se requiere la implementación de planes de actividad física moderada para evitar el deterioro en la calidad de vida de los adultos mayores.

Por su parte, la doctora Patricia Sangenis, especialista en Medicina del Deporte y Directora del Instituto Deporte y Salud de Buenos Aires, Argentina, abundó sobre la importancia de que los profesionales de la salud prescriban correctamente la actividad física como parte del tratamiento preventivo de distintas enfermedades.

La experta explicó que se ha demostrado que la actividad física aumenta la estabilidad eléctrica del corazón y disminuye la demanda de oxígeno, al tiempo que mejora la función miocárdica y mantiene el aporte de oxígeno al corazón; pero además, dijo, el ejercicio mejora la tolerancia a la glucosa, disminuye la tensión arterial y controla el peso corporal.

Las disertaciones podrán seguirse a través del sitio web de la Serie Científica Latinoamericana: www.seriecientifica.org así como en su cuenta de Twitter: [@sclatam](https://twitter.com/sclatam) y en su Fanpage: [Serie Científica Latinoamericana](#), con la finalidad de que todo el público interesado pueda tener acceso a las opiniones de reconocidos especialistas sobre los temas expuestos en el Simposio Vida Activa y Saludable.



Desde 2011, la Serie Científica Latinoamericana ofrece espacios de discusión sobre temas de salud de la región para alcanzar consensos y contribuir, desde la perspectiva médico científica, a fomentar estilos de vida activos y saludables.

Acerca de la Serie Científica Latinoamericana. La Serie Científica Latinoamericana es un foro de exposición y discusión sobre temas de salud para la región. La primera edición realizada en 2011 fue sobre *Edulcorantes No Calóricos* en Bogotá (Colombia), la segunda en 2012 sobre *Balance Energético* en Guarujá (Brasil), la tercera en 2013 fue sobre *Cambios de conducta en el Distrito Federal* (México) y la cuarta abordará *Vida Activa y Saludable* en Buenos Aires (Argentina). Cada simposio cuenta con avales de reconocidas instituciones y está integrado por un comité para asegurar su rigor científico.

Atención a medios:

Giovanna Mejía Cel: +52 (1) 55-4133 5618

gmejia@zimat.com.mx