

Sedentarismo inaceptable

octubre 18, 2010

Permitan que les recuerde seis enfermedades muy frecuentes que tienen un denominador común. Las podemos prevenir y tratar nosotros mismos. Aunque algo de ayuda médica vamos a necesitar, evitarlas o paliarlas dependerá sobre todo de uno mismo. **Son la hipertensión, la obesidad, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, la depresión y la ansiedad. Incluso podríamos añadir otra más a lista, y muy importante: el cáncer.**

Con los datos que ahora se conocen, estos siete jinetes del apocalipsis sanitario además de muerte y sufrimiento van a ser responsables de una carga económica difícil de asumir por casi todos los países del mundo. Los economistas opinan que la crisis económica que todavía sufrimos, surgida en Wall Street y producto del descontrol y la avaricia, **será un juego de niños comparado con lo que se avecina si no cambiamos el panorama sanitario en el planeta.**

Lo que, junto al tabaco, es el mayor factor de riesgo evitable que tenemos es algo que está muy generalizado: **la vagancia. El sedentarismo es incompatible con la salud y el mover el esqueleto más allá de un paseíto diario es una obligación innegociable que deberían tener todos los ciudadanos.**

La evidencia científica probando la excelencia del ejercicio físico de cierta intensidad y con frecuencia (seis o siete horas de caminata rápida a la semana) es ya abrumadora. **El último ejemplo se publicó la semana pasada en una prestigiosa revista médica: el 'JAMA'. Un estudio controlado probaba cómo la combinación de dieta y ejercicio intenso mejoraba los factores de riesgo vascular de pacientes obesos, muy obesos.**

Por otra parte, a día de hoy **no hay píldora alguna que ayude de verdad a perder peso. Hay pocas posibilidades que exista algún día.** Además, conviene desconfiar bastante de los remedios mágicos que se venden sin receta en farmacias o herboristerías. Todas las autoridades sanitarias del mundo deberían estar dándole vueltas a cómo fomentar el ejercicio físico. **Si no conseguimos modificar los hábitos de vida de nuestra sociedad, dentro de pocos lustros tendremos un lastre de enfermedad y muerte insoportable que incluso dificultará mucho el progreso que todos anhelamos.**

Fuente: *elmundo.es*