

El contenido de esta página requiere una versión más reciente de Adobe Flash Player.



Acceso Club

Actualidad	Actividades	Bolsa de empleo	Colaboraciones	Contacta	Deportemadrid	Deportistas	Documentación	EGC	
Empresas del deporte		Enlaces	Entrevistas	Formación	Multimedia	Municipios	Nombramientos	Publicidad en Munideporte	Radio Marca

- Andalucía
- Aragón
- Asturias
- Balears
- C. La Mancha
- C. y León
- Canarias
- Cantabria
- Cataluña
- Ceuta
- Extremadura
- Galicia
- La Rioja
- Madrid
- Melilla
- Murcia
- Navarra
- País Vasco
- Valencia

Martes, 01/03/2016

Alarma por los excesivos índices de la población (55%)

13/01/2016

Argentina fomenta actividad física para contrarrestar el sedentarismo

El alto nivel de sedentarismo en Argentina, que según especialistas de la Universidad de Buenos Aires supera el 55% de la población, supone un factor de riesgo cardiovascular que se revertiría con media hora diaria de actividad física.



Los mismos especialistas aconsejan realizar un control previo a la actividad y tener una guía o indicaciones por parte de instructores o profesores de educación física.

"Si se hace alguna actividad moderada 150 minutos a la semana, que es lo mismo que 30 minutos al día, se puede reducir en 31 por ciento el riesgo de enfermar o morir", advirtió a Télam Jorge Franchella, director del Programa de Actividad Física y Deportes del Hospital de Clínicas.

El experto en Medicina del Deporte dirige además el Programa internacional "El Ejercicio es Medicina" (EIM) en Argentina, que busca capacitar a médicos de todas las especialidades para que puedan prescribir o recomendar la actividad física a sus pacientes.

Franchella explicó que el cambio inicial para salir de la inactividad física "es el más difícil de lograr porque implica un cambio de actitud" y subrayó que el sedentarismo "alcanza en el mundo al 70 por ciento de la población". Y precisó que la actividad física "logra cambios en enfermedades como la obesidad, la diabetes, el estrés, la osteoporosis, el síndrome metabólico y otras en las que es necesario reforzar la parte muscular, además de las patologías cardiovasculares".

Por su parte, Roberto Peidró, presidente de la Fundación Cardiológica Argentina, aseguró en diálogo con Télam que los mayores beneficios se obtienen con más tiempo e intensidad en la actividad que la simple caminata, para lo cual "es necesario saber si el corazón está en condiciones de tolerarlo y es por eso que hay que hacerse chequeos".

Al referirse a la falta de movimiento, dijo que en los tiempos de sedentarismo en el trabajo "si están 8 horas sentados, hay un factor de riesgo para el aparato cardiovascular independientemente de la actividad física que se haga".

Para salir del sedentarismo, recordó técnicas clásicas como subir escaleras en vez de tomar el ascensor, bajarse del colectivo dos paradas antes para caminar, no quedarse quieto en la casa, bailar aunque sea algunos minutos, y lograr que en la conciencia de esa persona esté el hecho de decir "esto me hace bien".

Munideporte.com

Me gusta 0

Comentarios

No existen comentarios aún para esta noticia.

El 77% de los niños españoles tiene patrones de vida poco saludables
 La falta de actividad física puede reducir el tamaño del cerebro
 Investigación, Murcia, Qigong, Baloncesto, Taekwondo y el derbi
 Autismo, David Marchante y nuevos reportajes en MsM programa 17
 CSD y La Liga presentan la Guía de Buenas Prácticas en el deporte
 Nace la Fatball League, un torneo de fútbol para personas con obesidad
 La falta de actividad física causa más muertes que la obesidad
 La FEMP recomienda mejorar la actividad física de los mayores
 Seguridad en internet, Navafría, Nadal y las competiciones europeas
 Lidia Valentín y nuevas historias en el programa 16 de Madrid se Mueve

Envía a un amigo

De

Para (Email)



Dedicatoria

Enviar

