



Exomars (<http://www.lavanguardia.com/ciencia/20160314/40417752619/lanzamiento-mision-exomars-marte-en-directo.html>)

Más ▾

Las Palmas - Real Madrid, Liga BBVA (<http://www.lavanguardia.com/deportes/20160313/40402350056/las-palmas-vs-real-madrid-liga-bbva-en-directo.html>)



Costa de Marfil (<http://www.lavanguardia.com/internacional/20160313/40404202262/atentado-costa-de-marfil.html>)

Xataka (<http://www.lavanguardia.com/tecnologia/20160313/40404202262/xataka.html>)

Más ▾

Salud (<http://www.lavanguardia.com/vida/salud>)

VangData (<http://www.lavanguardia.com/vangdata>)

Qué estudiar (<http://www.lavanguardia.com/que-estudiar>)

Bienestar (<http://www.lavanguardia.com/bienestar>)

Ecología (/temas/ecologia)

Catalunya Religió (<http://www.catalunyareligio.cat/>)

IRLANDA SALUD

El Gobierno irlandés insta a trabajar de pie para mejorar la salud



13 0

Temas relacionados ▾

14/01/2016 17:02

Dublín, 14 ene (EFE).- El Gobierno irlandés instó hoy a los empresarios a que modifiquen los lugares de trabajo para que los empleados que desarrollan su labor sentados puedan hacerlo de pie.

Esta y otras medidas están recogidas en el llamado Plan Nacional de Actividad Física, el primero de este tipo en la historia de este país, según aseguró hoy durante su presentación el ministro irlandés de Sanidad, Leo Varadkar.

El principal objetivo es lograr que, durante la próxima década, 50.000 personas comiencen cada año a hacer ejercicio regularmente, lo que contribuirá a mejorar la salud de la población y a reducir la factura económica del sistema sanitario, explicó Varadkar.

"Hemos hecho grandes progresos con el tabaco y ahora necesitamos un impulso similar para hacer frente al abuso de alcohol, la obesidad y la inactividad física", dijo el ministro, médico de profesión.

Además de animar y favorecer la práctica de actividades como el ciclismo o el caminar, el citado plan prevé "convencer" a los empresarios para que conviertan los lugares de trabajo "en espacios más saludables" e introduzcan, por ejemplo, mesas para trabajar de pie en las oficinas.

Varadkar recordó que pasar largos periodos de tiempo sentado en el trabajo está vinculado a problemas de salud, los cuales no son revertidos por la actividad física que se efectúa antes o después de la jornada laboral, según diversos estudios.

Los expertos creen que el trabajo sedentario ralentiza el metabolismo y afecta a la capacidad del organismo para controlar la presión arterial, los niveles de azúcar en la sangre y la absorción de grasas.

Asimismo, la ausencia prolongada de actividad física podría estar relacionada con algunos tipos de cáncer, con enfermedades cardíacas, con la diabetes tipo 2 y con ciertos trastornos mentales.

A este respecto, Varadkar aseguró hoy que las cifras oficiales apuntan a que una "parte significativa" de la población en Irlanda "hace poco o nada en absoluto de ejercicio".

Además de las medidas precisas que el Gobierno quiere introducir en los lugares de trabajo, las cuales se redactarán durante este año, el Plan Nacional de Actividad Física ya contempla, por ejemplo, la creación de 500 grupos comunitarios en todo el país para organizar caminatas.

La profesión médica también recibirá instrucciones para poder recetar a sus pacientes el tipo de actividad física que necesitan en cada caso, al tiempo que las escuelas impartirán una nueva materia llamada "Bienestar".

Los políticos pondrán su grano de arena, advirtió el ministro, dando prioridad en sus proyectos de infraestructura al diseño de vías pedestres y ciclistas y a la construcción de parques y zonas verdes en pueblos y ciudades.

De acuerdo con el Ministerio irlandés de Sanidad, casi el 20 por ciento de escolares no hace suficiente ejercicio físico, mientras que en torno a un 25 por ciento de menores tiene sobrepeso u obesidad.

"Todos sabemos que es importante hacer ejercicio habitualmente y comer bien y es también la mejor manera para atajar la escalada de los costes de la sanidad a largo plazo. Pero la evidencia demuestra que no hacemos lo suficiente", dijo Varadkar.

El titular de Sanidad reconoció que hay "millones de razones" para eludir la actividad física, como "nuestros estilos de vida, la falta de información, de tiempo o, simplemente, el clima".

"Por eso hemos elaborado este amplio plan para que todo el mundo tenga más fácil hacer ejercicio, sin importar quién es o dónde vive", añadió Varadkar. EFE



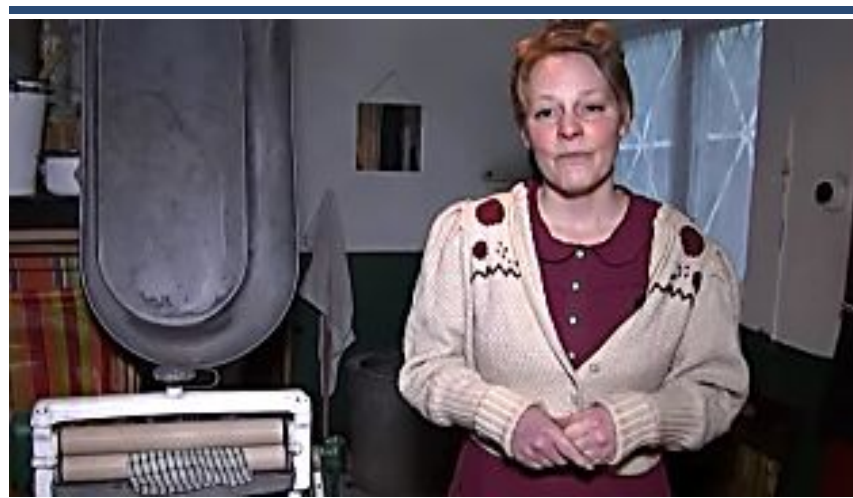
13 0

Otras noticias



Perfil de la prostitución: extranjera y con hijos y cada vez más españolas

(<http://www.lavanguardia.com/vida/20160310/40341012850/perfil-prostitucion-extranjera-hijos-espanolas.html>)



Joanna Francis, la mujer que vive atrapada en 1939

(<http://www.lavanguardia.com/vida/20160308/40293070726/joanna-francis-mujer-vive-atrapada-1939.html>)



Comprar un piso en una gran urbe sólo está al alcance de ricos y mayores

(<http://www.lavanguardia.com/economia/20160313/40392772944/comprar-piso-gran-urbe-ricos-jovenes-excluidos.html>)

(<http://www.outbrain.com/what-is/default/es>)



El 'zasca' de Torres a un hincha del Valencia que le insultó

(<http://www.mundodeportivo.com/futbol/atletico-madrid/20160308/40300872051/atletico-atletico-de-madrid-atleti.html>)



Aparatoso accidente del avión de Iron Maiden cuando repostaba en Santiago de Chile

(<http://www.lavanguardia.com/musica/20160313/40402557147/accidente-avion-iron-maiden-chile.html>)



No están para ganar nada

(<http://www.mundodeportivo.com/futbol/real-madrid/20160308/40303404372/no-están-para-ganar-nada.html>)

(<http://www.outbrain.com/what-is/default/es>)

Contenido patrocinado



Realiza este pequeño test para saber qué necesita tu pelo

ELVIVE
(<https://ad.doubleclick.net/ddm/clk/301388934;127839679;a>)



¡Olvídese de China! La Reserva Federal es la causante de la próxima Gran Depresión

INVERSOR GLOBAL
(<https://inversorglobal.es/outbrain/2016/01/olvidese-de-china-la-reserva-federal-es-la-causante-de-la-proxima-gran-depresion/>)



Los hoteles de lujo más baratos de España

TRIVAGO
(http://checkin.trivago.es/2014/09/17/hoteles-de-lujo-baratos-espana/?cip=34110013041001&cip_tc=lujobaratos1&utm_source=outbrain&utm_medium=cpc&utm_campaign=TrivagoESPRF&utm_term=1932695)

recomendado por

(<http://www.outbrain.com/what-is/default/es>)



Sabrina denuncia a Jonathan por presunta violencia de género
(<http://www.lavanguardia.com/television/20160308/40292377182/casados-a-primera-vista-sabrina-jonathan-malos-tratos-violencia-de-genero.html>)



Paz Padilla pone siete denuncias por amenazas de muerte
(<http://www.lavanguardia.com/television/20160308/40290673774/paz-padilla-salvame-denuncia-amenazas-de-muerte-redes-sociales.html>)



Tania Llasera explota en Instagram con una gran 'rajada'
(<http://www.lavanguardia.com/gente/20160309/40315035778/tania-llasera-instagram.html>)



Comprobar resultado de la Primitiva de hoy sábado 12 de marzo de 2016
(<http://www.lavanguardia.com/loterias/20160312/40388666626/resultado-sorteo-primitiva-hoy-sabado-12-marzo-2016.html>)



Así echó la Camorra a Pantani del Giro 1999
(<http://www.mundodeportivo.com/ciclismo/20160314/40422878902/asi-echo-la-camorra-a-pantani-del-giro-1999.html>)

> **Guardiola tiene problemas con sus cracks** (<http://www.mundodeportivo.com/futbol/bundesliga/20160314/40420524460/guardiola-tiene-problemas-con-sus-cracks.html>)

(<http://www.lavanguardia.com>)

© La Vanguardia Ediciones Todos los derechos reservados

/)

ia.co
m/)