

## LOS CONSEJOS DE COVAP

● El doctor Miguel Ángel Gallo Vallejo, especialista en Medicina del Deporte, analiza la iniciativa de la Comisión Europea para promover la actividad física



# ¡Levántate de la silla!

No es un juego, aunque pudiera parecerlo. Es el título de la iniciativa lanzada por la Comisión Europea para promover la actividad física. Desea que sus estados miembros adopten políticas que promuevan la actividad física, ya que los niveles de inactividad física que existen en Europa son elevadísimos y dos tercios de la población no realiza ejercicio físico con regularidad. Con esta iniciativa la citada comisión pretende concienciar a los ciudadanos sobre los problemas que conlleva no alimentarse de forma adecuada y no realizar actividad física. Sí, otra vez ese binomio indisoluble que forman el ejercicio físico y una alimentación adecuada, y que debe estar presente a lo largo de toda nuestra vida, ya que ejerce un papel fundamental en la prevención y en el manejo de diversas enfermedades crónicas.

Este tipo de acción de la Comisión Europea, prioritaria para la Unión Europea, resalta la importancia de practicar deporte y actividad física con regularidad, ya que nos ayuda a estar física y mentalmente en forma, contribuyendo a combatir el sobrepeso y la obesidad.

Los estados miembros de la Unión Europea deben de poner en marcha nuevos planes de acción y estrategias nacionales para animar a sus ciudadanos para que estén físicamente activos, ya que a pesar de que han sido numerosos los esfuerzos realizados por los países miembros, las cifras de inactividad física entre los ciudadanos de la Unión Europea son muy elevadas. Sirva como ejemplo los datos de nuestro país. En el mes de marzo de 2013 el Instituto Nacional de Estadística publicó la Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE), que recoge información sanitaria relativa a toda la población sobre su estado de salud. En ella destaca el continuo aumento de la obesidad, que afecta ya al 17% de la población adulta (18% de los hombres y 16% de las mujeres). Teniendo en cuenta también el sobrepeso, el porcentaje de adultos afectados alcanza el 53,7%. Con respecto al sedentarismo, cuatro de cada 10 personas (41,3%) se declara sedentaria, es decir, no realiza



Practicar deporte con regularidad nos ayuda a estar física y mentalmente en forma y a combatir el sobrepeso.

actividad física alguna en su tiempo libre (uno de cada tres hombre (35,9%) y casi una de cada dos mujeres (46,6%).

En España, en el año 2005, el Ministerio de Sanidad y Consumo elaboró la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad

(NAOS) que fue considerada como referencia internacional y premiada por la Organización Mundial de la Salud como el mejor programa de cooperación entre los sectores público y privado orientado a la prevención de la obesidad. Tenía como finalidad mejorar los há-

bitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física de todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención durante la etapa infantil, ya que está demostrada la alta probabilidad de que un niño obeso sea en el futuro un adulto obe-

so. En la elaboración de esta estrategia colaboraron muy activamente distintos sectores de la sociedad: administraciones públicas, expertos, asociaciones y empresas relacionadas con el sector de la alimentación y de la actividad física. Dado el carácter multifactorial de la obesidad, el reto que afrontaba la estrategia requería de la participación de todos y de un conjunto de actuaciones sostenidas en el tiempo. Sólo así se conseguirían resultados positivos.

En la estrategia NAOS encontramos recomendaciones de acciones y compromisos de medidas concretas en los ámbitos familiar y comunitario, escolar, empresarial y sanitario.

Me gustaría también reseñar en este artículo que más de treinta expertos de la salud en nuestro país han elaborado el primer documento de consenso del mundo sobre obesidad y sedentarismo, a partir de una serie de ponencias debatidas por un foro científico multidisciplinar. Todos los expertos que han formado parte de este proyecto coinciden en la necesidad de realizar un abordaje

El ejercicio y una buena alimentación son clave en la prevención de las enfermedades crónicas

integrado del sobrepeso y la obesidad, que analice y tenga en cuenta todos los factores que influyen en su desarrollo, especialmente el sedentarismo y la inactividad física. Numerosos trabajos científicos señalan a ambos como factores de riesgo de hipertensión arterial, diabetes, hipercolesterolemia y ciertos tipos de cáncer. Por el contrario, una vida físicamente activa produce numerosos beneficios para la salud y disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares. Este documento de consenso se presentó en el XX Congreso Internacional de Nutrición celebrado recientemente en Granada el pasado mes de septiembre.

Hagamos caso a esta iniciativa de la Comisión Europea: comamos sano y levantémonos de la silla. Al fin y al cabo, como bien decía el Catedrático de Nutrición de la Universidad San Pablo CEU, el doctor Varela-Moreiras, la decisión de qué comer y de hacer ejercicio físico o no es nuestra y no podemos echarle la culpa a nadie.

► Más información: [www.drmi-guelangelgallovallejo.com](http://www.drmi-guelangelgallovallejo.com)