

Los expertos reclaman acciones globales inmediatas para acabar con el sedentarismo

El sedentarismo es una plaga que amenaza la salud del planeta. Para combatirla son necesarias medidas drásticas similares a las aplicadas contra el tabaco. El objetivo es convencer a la población de que haga cada día 30 minutos de ejercicio intenso.

PATRICIA MATEY

Las apariencias engañan. Si cree que está empezando a leer el reportaje típico de estas fechas, cargado de consejos que, se presupone, ya conoce, está equivocado. No vamos a pedirle que tenga cuidado con los excesos culinarios navideños ni que se apresure a realizar ejercicio para bajar los kilos ganados durante las fiestas, aunque también. Desde las páginas de este suplemento vamos a mostrarle la preocupación certera de la comunidad científica por un problema que no sólo va en aumento si no que ya es la segunda causa de muerte prevenible: el sedentarismo.

No le animamos a que haga propósito de enmienda para el Año Nuevo y se ponga la ropa de deporte, si no que le vamos a contar por qué debe hacerlo sin demora. Voces autorizadas de todos los países están pidiendo ya una estrategia global para promover la actividad física, como se está haciendo para luchar contra el tabaco. Porque, independientemente del sobrepeso, o del corazón, moverse suma años y calidad de vida en todos los casos.

Han logrado convencer a una parte de la población de que abandone el tabaco: las 'buenas nuevas' las divulgó a principios de este mes el Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo al desvelar que a lo largo de 2006, se vendieron 200 millones de cajillas menos de cigarrillos, lo que supone una reducción del consumo patrio entre el 5% y el 7%.

Pero los ciudadanos y las autoridades sanitarias españolas, como las del resto de países, tienen otra asignatura pendiente a la que no parece fácil 'hincarle el diente': la práctica de ejercicio físico. Y todo pese a que ya en 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que los estilos de vida sedentarios son una de las 10 principales causas de muerte en todo el mundo y representan el 1% de toda la enfermedad que asola el planeta.

Más esclarecedor aún es el artículo publicado en el último 'American Journal of Medicine Preventive.' Antronette Yancey y su equipo de la Universidad de California (EEUU) son sus firmantes y dicen textualmente: «La inactividad física se está convirtiendo en algo común y los costes que generan las personas con estilos de vida sedentarios pueden llegar a ser mayores que los provocados por el alcohol y el tabaquismo y similares e independientes de los que ocasiona el sobrepeso y la obesidad». No se trata, por tanto, de moverse para perder esos kilos de más o mantener el peso adecuado, que también es importante. Tampoco piense que con darse un paseo por el campo una vez al mes ha cubierto el expediente.

El propósito de enmienda para el nuevo año (hacer ejercicio regular) debe realizarse bajo

el pleno convencimiento de que los beneficios de la actividad física han quedado suficientemente demostrados en las investigaciones publicadas en las tres últimas décadas. Moverse la mayoría de los días de la semana reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes, intolerancia a los hidratos de carbono, osteoporosis y, por tanto, de fracturas, depresión, ansiedad y deterioro cognitivo, además de disminuir las probabilidades de padecer cáncer, sobre todo el de mama, pulmón y colon.

Por este motivo, las autoridades de EEUU han anunciado que, al igual que existe una pirámide alimenticia para ayudar a la población a seguir una dieta sana y equilibrada, a finales de 2008 existirá una similar sobre el ejercicio. Algunas universidades del otro lado del Atlántico se han adelantado y ya han elaborado algunas muestras para guiar cuanto antes a los ciudadanos en este hábito saludable. Un ejemplo es la de la Universidad Colorado (ver gráfico). España se ha adelantado en este terreno y ya cuenta con una pirámide para niños que ha sido realizada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Sin embargo, y pese a todo, la población sigue sin valorar de forma seria la necesidad de practicar ejercicio. ¿Vaguería o fracaso del consejo sanitario en la promoción de la actividad física?

La respuesta a la primera premisa puede estar en un trabajo publicado 'en Atención Primaria' en el que se entrevistó a cerca de 16.000 personas tanto del interior de nuestras fronteras, como de los entonces 15 estados miembros de la Unión Europea. En él se constató que los españoles eran los más estáticos y los que presentaban la peor actitud para cambiar su forma de vida respecto a la actividad física. Además, son menos perseverantes cuando adoptan modificaciones positivas.

PEREZA

O ciertamente, tal y como han apuntado los especialistas consultados por SALUD, la sociedad actual nos ha vuelto perezosos. José Javier Varo, de la Universidad de Navarra, explica: «Ahora vemos antes dónde está el ascensor que las escaleras y luchamos por un aparcamiento que nos deje justo enfrente de la puerta donde vamos. El coche, la televisión, internet... el ambiente que rodea al individuo promueve actitudes sedentarias». De la misma opinión se muestra Ricardo Ortega, del grupo de actividad física de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), para quien el tipo de sociedad que hemos construido es una de las razones por las que las recomendaciones sanitarias caen en saco roto. «Llevamos años tanto a nivel individual, en las consultas, como en congresos y en conferencias, promoviendo que se practique una actividad física regular, pero sucede lo mismo que con el consejo sobre el tabaco. Sólo logramos que entre un 14% y un 20% adopte nuestra recomendación. Además, y lo más importante, el ambiente en el que vivimos no favorece el ejercicio».

Y todo pese a que el cuerpo está diseñado para mantener una actividad constante. Aunque nuestros hábitos han cambiado en poco menos de un siglo, la fisiología humana sigue siendo la misma, de ahí, en parte, que el cuerpo y la mente se 'atrofien' con la inmovilidad imperante. El doctor Ortega recuerda que el ejercicio siempre se ha realizado en tres ámbitos: en la vida cotidiana, en el laboral y en el tiempo libre. «Intervenir para recuperar la actividad en los dos primeros es casi imposible. Nadie va a dejar de pasar el aspirador para barrer, y los coches tienen todo electrónico. Subimos ventanillas y la dirección suele

ser asistida. En el ámbito laboral, se han producido muchas mejoras que repercuten en una mayor productividad. Un ejemplo es la agricultura. Antes la gente se movía más cuando se trabajaba en el campo, ahora hay máquinas, pero no se puede pedir a los empresarios que retrocedan en los avances. Sólo nos queda el tiempo libre. Y con el tipo de ocio que se ha impuesto también es complicado que nuestras advertencias se valoren».

Por ello, tal vez, los especialistas se sienten atados de pies y manos. «Por mucho que vengamos alertemos que el sedentarismo está aumentando de forma vertiginosa y de que hay que ponerle freno, se necesitan medidas, tomadas en conjunto por todos los agentes sanitarios, para que el mensaje cale en la población. Como las autoridades sanitarias no sean conscientes del problema que es la inactividad y no se adopten decisiones, los problemas que va a generar serán inasumibles», aclara el doctor Varo.

Pero desde el Ministerio de Sanidad y Consumo se insiste en que no están cruzados de brazos. Según fuentes de este organismo, «en las campañas de nutrición actuales se defiende, además, la actividad física y ya se han realizado otras en las que se ha promocionado el ejercicio entre las personas mayores».

De hecho, también, tal y como comenta Araceli Boraita, del Consejo Superior de Deporte, «nosotros estamos participando dentro de la estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS) promovida por el Ministerio en ciertas actividades para niños y adolescentes. Aunque nuestro ámbito siempre ha sido a nivel de alta competición, sí que desde aquí estamos defendiendo la promoción del ejercicio por su papel preventivo».

Con las competencias sanitarias transferidas, la 'responsabilidad' de concienciar a la población para que deje el sillón está en manos de las comunidades autónomas y, al menos algunas de ellas, se lo han tomado en serio. Es el caso, por ejemplo, de la Junta de Andalucía que ya ha puesto en marcha el Plan de Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada. No obstante, habrá que dejar pasar un poco de tiempo antes de ver los resultados de su aplicación. Precisamente, esta línea es la que aconseja el artículo del 'American Journal of Preventive Medicine'. En él, calificado de brillante por todos los expertos consultados por este suplemento, se insiste en que existe una ausencia total en todos los países de infraestructura que permita la promoción de la actividad física, un hecho que está fallando en todos los países. Y clama por una estrategia global para que el consejo sobre la necesidad de moverse penetre definitivamente en la población.

Precisamente, uno de las medidas primordiales es, según defiende el doctor Varo, hacer prevención primaria. «Se trataría de inculcar el hábito desde la infancia. Los niños hacen gimnasia como una asignatura secundaria, pero debería ser una troncal, como las matemáticas».

Porque es en la población infantil donde más se está asentando la inactividad. Una encuesta sobre consumo de juguetes presentada esta semana por el Observatorio Idea Sana de Eroski revela que, al contrario de lo que ocurría en 2005, se compran un 54% de juguetes para estar en casa frente al 45% para divertirse en la calle.

QUÉ EJERCICIO

Si usted, tras leer estas líneas, ya ha tomado conciencia de la necesidad de moverse sepa

que la recomendación general para la población (aprobada y condensada de forma internacional) es acumular 30 minutos diarios en casi todos (si no en todos) los días de la semana.

«Dice acumular, porque también aporta beneficios para la salud hacer por ejemplo tres ratos de 10 minutos [siempre será mejor hacerlos seguidos, pero fraccionarlos es más asequible y también reporta beneficios]. La actividad no es necesario que sea intensa, sirve con caminar a paso ligero», explica el investigador de Navarra. Otras buenas actividades son la bicicleta, la natación, algo de gimnasia suave e, incluso, el baile. Para los totalmente sedentarios y con alguna enfermedad previa, tanto cardiovascular (hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, ictus...), como otras patologías crónicas (diabetes, EPOC...) es preferible que consulten previamente con su médico antes de incorporarse a realizar actividad física, aunque si ésta va a ser suave y progresiva no suele generar problemas.

Si todavía se resiste y se excusa en que no tiene tiempo para el ejercicio sepa que hay infinidad de fórmulas tan sencillas como útiles: subir las escaleras, aparcar a tres manzanas del trabajo para ir andando, hacer los recados a pie en lugar de coger el coche... Sólo queda que el próximo año se decida a vivir mejor por más tiempo.

Muévete, tu cerebro te lo agradecerá

Practicar ejercicio produce una gran variedad de efectos sobre el cerebro que los científicos empiezan ahora a descubrir. Precisamente, la revista 'Ciencia al Día Internacional' recogía recientemente un trabajo realizado por investigadores del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en el que se insiste en que «realizar actividad física moderada es beneficioso para prevenir enfermedades neurodegenerativas». Al parecer, el ejercicio estimula al cerebro de dos formas distintas. «Mantiene un aporte adecuado de nutrientes interviniendo en la autorregulación de la glucosa y del oxígeno y en los procesos de vascularización cerebral. En segundo lugar, optimizando la eficacia funcional de las neuronas interviniendo en procesos de excitabilidad neuronal y plasticidad simpática». Y no solo moverse es bueno para la mente, si no que es un excelente protector de los huesos, de ahí la necesidad de que se practique actividad a partir de ciertas edades. «Los que aún no son dependientes de otras personas pueden llegar a serlo si no se mueven. Este hecho es fundamental para que los mayores no supongan una carga», apela el doctor Ricardo Ortega.