

Lo mejor para lograr que se haga ejercicio

Campañas informativas y promover el uso del podómetro, claves para hacer que los adultos se mantengan activos

ALEJANDRA RODRÍGUEZ . elmundo.es. 16 de Julio de 2009

La promoción de la actividad física para prevenir la aparición de patologías cardiovasculares, diabetes y otras enfermedades crónicas se ha convertido en un asunto prioritario en las sociedades desarrolladas, cada vez más atezadas por los problemas derivados del sedentarismo.

Sin embargo, ¿cómo conseguir que los ciudadanos se muevan asiduamente y alcancen los 30 minutos diarios de ejercicio que recomienda la Organización Mundial de la Salud?

Un estudio publicado en 'PLoS Medicine' ha comparado la eficacia de seis estrategias encaminadas a que la población se mueva y ha llegado a la conclusión de que únicamente dos de ellas resultan verdaderamente ventajosas.

Los autores tuvieron en cuenta los efectos del programa TravelSmart, una estrategia dirigida a que la gente se desplace menos en coche, se decante por el transporte público, vaya por caminos especialmente destinados a viandantes...

También valoraron pedir consejo en la consulta del médico de familia, así como el hecho de que éste les remitiera a sesiones de ejercicio físico tuteladas por un fisiólogo.

Hicieron lo propio con ejercicios y explicaciones al respecto difundidas por Internet, así como con otras campañas informativas en medios de comunicación y la promoción del uso de podómetros (un pequeño dispositivo que cuenta los pasos que se dan y que sirve de guía y estímulo para observar si se alcanza el número idóneo de 10.000 pasos diarios).

Pues bien, únicamente estas dos formas de motivar a la población parecieron lo suficientemente efectivas, en relación a su coste, a la hora de que los ciudadanos abandonasen el sofá y se dedicasen a llevar a cabo algún tipo de actividad física.

No obstante, esta conclusión no quiere decir, en absoluto, que el resto de medidas sean inútiles. «Es altamente probable que poner en marcha las seis estrategias que hemos evaluado al mismo tiempo sea lo más eficaz a la hora de conseguir una mejora significativa en el estado de salud de la población y un ahorro de costes a los sistemas sanitarios», reza el trabajo.

«Cuantas más alternativas pongas a disposición de la gente y más te esfuerces en motivarla; mucho mejor. Cada cual encontrará una actividad o un deporte que le guste más o que se le dé bien. El objetivo final es que cada uno haga ejercicio habitualmente; que sea constante», coincide María Giner, entrenadora personal del club Zest Abasota de Madrid y colaboradora de la publicación 'Yo Dona'.

No obstante, los resultados de este trabajo no son fácilmente extrapolables. Por un lado, Australia, país en el que se ha llevado a cabo el seguimiento, constituye uno de los ejemplos de concienciación con respecto a los beneficios que aporta el ejercicio físico, de manera que es plausible que cualquier iniciativa para fomentar la huida del sedentarismo tenga más posibilidades de ser bien acogida por el ciudadano medio. Lamentablemente, esta circunstancia no es habitual en otras naciones.

Por otro lado, en no pocas ocasiones los especialistas han criticado las escasas facilidades para hacer alguna actividad. Salvo la experiencia piloto que ha puesto en marcha Austria, basada en el abaratamiento de las cuotas de los polideportivos, lo cierto es que en las ciudades modernas no es fácil hacer deporte al aire libre, caminar sin obstáculos, montar en bicicleta o llevar a cabo tablas sencillas de ejercicios en los parques.

«Estos hallazgos han de servir para que las autoridades tomen nota e implanten políticas efectivas», concluyen los autores.