

Una voz de alarma contra el sedentarismo

ELMUNDO.es / Agencias | Madrid. 16/11/2010

Hacer frente al [grave problema de sedentarismo](#) que sufre gran parte del planeta. Ese es el objetivo de las recomendaciones globales sobre actividad física que acaba de elaborar la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Estas directrices, adaptadas a grupos de edad que van desde los 5 a los 17 años, de los 18 a los 64 años y de los 65 años en adelante, ofrecen **consejos sobre la frecuencia, la duración, la intensidad y el tipo de ejercicio** apropiado para cada individuo y pretenden servir de guía a responsables de autoridades sanitarias de todo el mundo.

Según este manual, la actividad física recomendada para niños y jóvenes es de al menos 60 minutos de ejercicios de intensidad moderada a vigorosa. En esta etapa, el sedentarismo debe evitarse a través de "**juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados**, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias".

La mayor parte de este ejercicio diario debería ser aeróbico, continúa el manual. "Sin embargo, se deberían realizar también actividades de mayor intensidad, incluidas aquellas que fortalezcan músculos y huesos, al menos tres veces por semana", señala.

Adultos

Para los adultos entre 18 y 64 años, el documento propone la realización de actividades físicas que incluyen ejercicio durante el tiempo libre, caminar o ir en bicicleta, realizar ejercicio en casa, juegos, deportes y ejercicio planificado. Todo esto puede llevarse a la práctica "en el contexto de las actividades diarias, en el entorno familiar y en las actividades comunitarias", insiste el texto.

Según su propuesta, este grupo debe realizar "**al menos 150 minutos diarios de actividad aeróbica** de moderada a intensa durante la semana o al menos 75 minutos de ejercicio aeróbico intenso semanal o una combinación equivalente de actividad de ambas intensidades".

Y, para conseguir "beneficios adicionales en salud", los adultos deberían incrementar el tiempo dedicado a la actividad aeróbica y fortalecer los músculos "dos o más días por semana".

Tercera edad

Para el grupo de 65 años o más, la OMS propone realizar el mismo tipo de ejercicio que el resto de los adultos. A ellos les recomienda realizar "al menos 150 minutos de ejercicio físico aeróbico de moderado a intenso cada semana o al menos 75 minutos de actividad intensa semanal o una combinación de ambos ritmos". El ejercicio debe realizarse en intervalos "**de al menos 10 minutos**".

Para conseguir beneficios adicionales, deben incrementar su actividad física moderada hasta los 300 minutos semanales o dedicarse durante 150 minutos semanales a realizar una actividad física intensa o un equivalente combinado de ejercicio moderado e intenso.

"Los mayores con problemas de movilidad tienen que practicar ejercicio físico para mantenerse y prevenir las caídas **tres o más días a la semana**. Las actividades para fortalecer los músculos deben realizarse dos o más días a la semana", señalan desde la OMS.