

# La inactividad física causa tantas muertes como el tabaco

Un informe publicado en 'The Lancet' advierte que el problema debe tratarse como una pandemia

La falta de ejercicio provoca 5,3 millones de muertes al año en todo el mundo

- [Emilio de Benito](#) Madrid 19 JUL 2012 T

La cura —o al menos el alivio o la prevención— para casi todos los males no viene en pastillas o grageas. Llega en chándal y zapatillas, y consiste en hacer ejercicio a diario. Esta es la conclusión de un [trabajo que la revista \*The Lancet\*](#), siempre oportunista en la elección de sus temas, publicó ayer sobre los efectos en la salud del ejercicio físico a poco más de una semana de los Juegos Olímpicos de Londres. O, mejor dicho, los artículos tratan sobre lo malo que es no hacerlo. Para que el mensaje —que, admitámoslo, no es nuevo— cale han hecho una comparación con otro de los hábitos nocivos más frecuentes: el tabaquismo. Y la conclusión, números en la mano, es que el sedentarismo causa en el mundo al año tantas muertes como el fumar. En concreto, 5,3 millones al año. Esto representa aproximadamente una décima parte de las muertes por enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer. El trabajo (o la serie de ellos, ya que *The Lancet* ha publicado cinco artículos relacionados) se basan en datos de 105 países si se toman datos de población entre 13 y 15 años, y 122 si se considera a los mayores de esa edad.

## EL SEDENTARISMO EN EL MUNDO



Fuente: The Lancet. / EL PAÍS

Siendo más precisos, la inactividad es, en términos absolutos, algo más mortal que el tabaquismo, porque las muertes que los investigadores atribuyen al tabaco son 5,1 millones de muertes anuales. Eso sí, proporcionalmente, todavía fumar es peor, porque lo hace menos gente: aproximadamente el 26% de la población mundial, mientras que los inactivos, según los datos del trabajo, el 30,1%.

Al director del [Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiología de la Obesidad y la Nutrición \(Ciberobn\)](#), Felipe Casanueva, la comparación entre sedentarismo y tabaquismo le parece “ocurrente, quizá amarillista, pero oportuna”. También le suena. “Nosotros solíamos decir que la obesidad iba a ser una epidemia en el siglo XXI como el tabaquismo en el XX. Ellos le han dado la vuelta”, afirma.

**La OMS recomienda practicar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana**

Además, Casanueva reconoce que escritas negro sobre blanco las cifras impresionan. “Sabíamos que era importante, pero esos 1.500 millones de persona que no hacen una actividad física suficiente son muchísimos”.

El cálculo del efecto extremo de esta inactividad, lógicamente, no se puede hacer directamente. Ningún certificado médico de defunción dice que alguien murió de sedentarismo. Así que las defunciones se obtienen a partir de una fracción de las producidas por enfermedades que se sabe que se agravan por no hacer ejercicio. O las que mejoran por hacerlo. Son, de una manera resumida, enfermedad coronaria, hipertensión, infarto, síndrome metabólico, diabetes tipo 2, depresión y caídas. Pero incluso se ha visto que hay una relación con dos de los cánceres más frecuentes: el de mama y el de colon. Vamos, que prácticamente no hay tipo de enfermedad que no mejore en personas que hacen ejercicio con regularidad: las que tienen que ver con el sistema circulatorio —lógico—, las de metabolismo, pero también las mentales o incluso las que en apariencia no tienen nada que ver, como los tumores (y si se ha visto una relación clara con dos de ellos, la posibilidad de que lo estén con el resto no se excluye). La única excepción son las enfermedades infecciosas (lo que en el lenguaje del trabajo llaman comunicables, porque son transmisibles y porque algunas hay que notificarlas para evitar que se expandan), donde el ejercicio no parece que tenga tanta relación.

Más al detalle, los autores consideran que la inactividad causa el 6% de la “carga de enfermedad” (un término que viene a indicar no solo los casos, sino también su duración y gravedad) de las enfermedades coronarias, el 7% de la diabetes tipo 2, el 10% del cáncer de mama, el 10% del cáncer de pulmón y el 9% de las muertes prematuras.

El efecto de la inactividad varía según las distintas regiones del mundo. Esto es lo esperado, ya que no es un factor que actúe solo (y también hay problemas con la exactitud de los datos, que varía enormemente). En líneas generales, el 27,5% de la población africana no hace el suficiente ejercicio; en América la proporción llega al 43,3%; en lo que la OMS llama Mediterráneo del Este (Oriente Próximo) es del 43,2; en Europa, el 34,8%, en el sureste asiático, el 17% y en el Pacífico Occidental, el 33,7%. Las mujeres son, en general, menos activas que los hombres (el 33,9% frente al 27,9%). Por países, por poner los extremos, la proporción de sedentarios va del 4,7% en Bangladesh al 71,9% de Malta.

**Si se incrementara el  
ejercicio, la esperanza de vida  
podría aumentar 0,68 años**

Estas últimas cifras aclaran que se trata de una medida que incluye el ejercicio que se podría calificar de ocupacional con el del tiempo libre (nadie se imagina que el 95,3% de los bangladesíes vayan al gimnasio). No se aclara en el trabajo cómo se contabilizan las actividades domésticas. Para los países donde los trabajos han perdido el carácter físico, como los más ricos, es la actividad durante el ocio la que cuenta más; en otros, es la propia de la actividad laboral (labrar, cortar o acarrear agua).

Este factor hace que recomendar soluciones no sea fácil. En el caso extremo —y el más cercano a España— el consejo está en hacer unos 150 minutos semanales de paseo o ciclismo suave. En los niños, la cantidad recomendada es mayor, y se puede llegar a prácticas que consuman más energía.

Casanueva reconoce que, hasta ahora, los trabajos de grupos como el suyo sabían que el sedentarismo era un factor importante, pero se centraban en la obesidad. “Por eso hace año y medio creamos un programa de actividad física que lleva Empar Lurbe”. “Si no lo cuantificas, las autoridades no hacen no lo consideran importante”, opina.

Porque el problema es tan grave que “los médicos solo podemos llamar la atención y tocar la corneta. Aconsejar solo a la gente que haga ejercicio no sirve. Hay que buscar los métodos para que esta práctica sea atractiva”.

La clave del indispensable cambio está en los colegios, afirma. “Los padres, si les quitan una hora de Matemáticas, creen que sus hijos van a ser menos competitivos en el futuro, pero no piensan lo mismo si les reducen las horas de gimnasia; entonces no protestan”.

Hay otro factor: no todas las personas tienen la misma afición por el ejercicio. The Lancet dedica otro de los artículos de la serie a los factores que influyen. La edad, el sexo, la salud, y hasta el entorno influyen. Es lo que se llama la ecología del sedentarismo. Grupos como el de Casanueva van a tener trabajo para rato.