

El sedentarismo la obesidad y las adicciones. Fenómenos conocidos pero mal combatidos.

Fredy Rafael Rosales-Paneque. Facultad de Cultura Física. Holguín-Cuba.

Vivian Vicente-Hernández. Universidad de Holguín. Holguín-Cuba.

Resumen:

En el presente trabajo se exponen algunas consideraciones sobre los estilos de vida y las consecuencias que acarrearán, los malos hábitos alimentarios, las adicciones y el sedentarismo. Se realiza un análisis que sobre el tema se exponen en numerosos trabajos que reflejan la situación en el mundo y la probable incidencia que tiene en la esperanza de vida en Cuba. Son verdades viejas, pero se alerta sobre situaciones que deben ser cambiadas y se ofrece una perspectiva de la esperanza de vida a partir de la modificación de los estilos de vida de la población. Al parecer lo repetitivo de estos términos nos han familiarizados con los mismos y la lucha contra ellos se ha convertido en puras consignas. Sin embargo es necesario reflexionar sobre el significado que tiene en el ahorro de los gastos de salud y la calidad de vida de las personas. La lucha contra los estilos de vida negativos, parece menos espectacular que luchar contra el SIDA, el cáncer, u obtener una vacuna de última generación, pero es más eficaz y necesario.