

¿Cuánta actividad física me hace falta para mejorar la salud?

Cualquier cantidad de actividad física que usted realice la hará sentirse mejor. La cantidad mínima de actividad física necesaria para prevenir enfermedades es de 30 minutos diarios de actividad de tipo moderado. Para quienes cuenten las calorías, esto significa consumir unas 150 calorías. Sin embargo, puede usted moverse por su salud sin calcular las calorías.

La fórmula es sencilla: por lo menos media hora al día de actividad física moderada. Ésta puede consistir en bajarse del autobús dos paradas antes cuando se dirija al trabajo, para caminar 20 minutos, y bajarse una parada antes en el camino de regreso a casa, para caminar otros 10 minutos. Diez minutos de limpieza dos veces al día, más 10 minutos en la bicicleta. Jugar al baloncesto o bailar durante 30 minutos con sus hermanos, hermanas, amigos o hijos. Si nunca ha realizado actividad física, puede empezar por unos minutos de actividad al día y aumentar el ritmo gradualmente, hasta llegar a los 30 minutos. Recuerde que media hora es sólo el mínimo recomendado. Naturalmente, cuanto más tiempo pase moviéndose por su salud, más se beneficiará. ¡Lo más importante es moverse!

¿Qué se puede hacer?

La mayoría de las enfermedades no transmisibles pueden prevenirse y la acción que emprendan ahora los gobiernos puede salvar vidas y preservar los medios de vida. Un paso importante de la iniciativa «Por tu salud, muévete» es iniciar una actividad física. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona. La falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares puede hacer difícil, si no imposible. Además, el comportamiento de las personas está influido por la escasez de conocimientos sobre la actividad física y sus beneficios así como por la insuficiencia de los presupuestos para promover la actividad física y educar al público acerca de los riesgos del sedentarismo.

Las políticas y los programas del gobierno pueden tener importantes repercusiones en la capacidad de las personas para influir en su propia salud. A fin de promover la actividad física, las comunidades deben dar prioridad a la creación de parques y otros espacios abiertos, a la limpieza del aire y del agua, a la seguridad y al atractivo de las calles y a una vida pública animada. Ello exige el compromiso, la acción y la cooperación del sector de la salud y de otros sectores, como los de transporte, educación, medio ambiente, urbanismo y las fuerzas del orden.

Muchas ciudades y pueblos han demostrado que se pueden crear más oportunidades de moverse para la salud. En París (France), las avenidas a las orillas del río se cierran en verano a los automóviles y se reservan a los peatones, los patinadores y los ciclistas. En Bogotá (Colombia), una ordenanza municipal permite que los domingos se cierre al tráfico de automóviles en la principal avenida de la ciudad. En Ginebra (Suiza), la Cruz Roja local organiza todo el verano el préstamo gratuito de bicicletas al público.

FUENTE: <http://www.yupimsn.com/salud/leerv>