

# El sedentarisme amenaça la salut d'una quarta part de la població espanyola

*Els riscos per activitat física insuficient afecten més la dona, alerta l'OMS*



XAVIER CERVERA

Nodrida participació en una cursa popular el mes de maig del 2017 a l'avinguda Diagonal de Barcelona

GINEBRA Redacció

Al voltant d'un 26% de la població espanyola té una activitat física insuficient per mantenir-se en una situació saludable, segons un estudi de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Les dones espanyoles fan molta menys activitat física que els homes, de manera que un 30% mostren nivells d'activitat insuficients, mentre que en el cas dels homes es tracta d'un 22%. En l'àmbit global, una de cada tres dones i un de cada quatre homes no fan prou activitat física per preservar la salut, cosa que representa una quarta part de la població mundial (1.400 milions de persones).

Tot plegat implica un augment en el risc de tenir malalties cardiovasculars, diabetis tipus 2, demència i certs tipus de càn-

cer. L'OMS recomana almenys mantenir setmanalment nivells d'activitat física de 150 minuts de grau moderat a intens o de 75 minuts d'esforç físic fort.

Aquesta és la primera investigació que ofereix estimacions globals sobre la insuficiència d'activitat física –que es considera un dels factors principals de les malalties no transmissibles– en un període de 16 anys, del 2001 al 2016. Les conclusions demostren que hi va haver escassos progressos en la millora dels nivells d'activitat física en aquell lapse.

“A diferència del que passa amb altres amenaces per a la salut, els índexs d'activitat física insuficient no estan caient al món, i de mitjana la quarta part de tots els adults no assolixen el nivell adequat per tenir una bona salut”, va dir l'autora prin-

## LES CLAUS

**1** Més de 1.400 milions d'adults d'arreu del món tenen una activitat física insuficient, fet que els exposa al risc de tenir malalties (cardiovasculars, diabetis, demència, certs càncers...)

**2** A tot el món una de cada tres dones i un de cada quatre homes no fan l'exercici mínim recomanat per l'OMS per mantenir-se en bon estat de salut. Les dones són menys actives, excepte a l'Àsia de l'Est i a l'Àsia del Sud

**3** Els adults han de fer almenys 150 minuts d'activitat física moderada a la setmana (caminar, nedar, fer jardineria, anar en bici...) o 75 minuts d'activitat intensa (córrer, practicar esports col·lectius com el futbol...)

cipal de l'estudi i experta de l'OMS, Regina Guthold. En la investigació hi van participar 1,9 milions de persones més grans de 18 anys de 168 països.

Una de les conclusions més sorprenents és que el nivell d'inactivitat física és dues vegades més alt als països rics que als pa-

isols de baixos ingressos, una tendència que s'ha refermat en el període d'estudi.

En concret, un 37% de la població dels estats rics presentava nivells insuficients d'activitat física el 2016, davant el 16% de l'altre grup de països. Per regions, Llatinoamèrica i el Carib

presenten els nivells d'activitat física insuficient més alts (39%), seguits del grup de països occidentals d'alts ingressos (37%). L'explicació d'aquest fet està en la transició cap a feines més sedentàries i cap al transport motoritzat.

“La ràpida urbanització ha provocat que les persones abandonin feines on s'havia de fer exercici per treballar, especialment en l'agricultura, per instal·lar-se en ciutats on estan aturades o tenen llocs de treball en la indústria, molt més sedentaris i en què es fan moviments repetitius”, va afirmar l'autora principal de l'estudi i experta de l'OMS, Regina Guthold.

Fiona Bull va comentar que l'ús massiu de l'ús d'aparells electrònics, com els ordinadors, els telèfons mòbils i les tauletes, entre d'altres, ha incrementat

**Un 37% dels ciutadans dels països rics incompleixen els nivells d'exercici recomanables**

molt els hàbits sedentaris, i, en conseqüència, els índexs d'inactivitat física han augmentat. “Tots fem servir aparells electrònics més sovint i més temps, triguem més a arribar a la feina, i aquests trajectes es fan de manera sedentària. Tots aquests elements sumen”, va afegir Bull. El país on la inactivitat física és més alta és Kuwait (67%), seguit de Samoa (53%), l'Aràbia Saudita (53%) i l'Iraq (52%). A l'extrem contrari hi ha Uganda i Moçambic, on només un 6% de la població no fa prou activitat física.

La investigació encoratja els països a adoptar polítiques nacionals a favor de formes de transport no motoritzades, com ara caminar o anar amb bicicleta, així com la participació de la gent en activitats esportives en el seu temps lliure. “Aquestes polítiques són particularment importants en països d'urbanització ràpida, com l'Argentina, el Brasil i Colòmbia”, assenyala el document.

A escala global, les dones apareixen amb un perfil menys actiu físicament que els homes, excepte a la zona del sud-est asiàtic. L'OMS reclama mesures per promoure i millorar l'accés de les dones a oportunitats d'activitat física que siguin segures, assequibles i culturalment acceptables. ●