

Editorial

La aparición epidémica de la obesidad, diabetes y diversas enfermedades cardiovasculares, que afecta por igual a pobres y ricos y a pueblos de diferentes etnias y culturas ha venido acompañando la transición demográfica y alimentaria. Al exceso de calorías y alto consumo de grasas de nuestra dieta contemporánea se suma la inactividad de la vida citadina y es el problema más serio que tenemos en nuestros países con una población concentrada en las grandes ciudades. Esto representa un problema de salud que incluye a jóvenes y adultos, quienes realizan poca actividad física y llevan una vida sedentaria. La inseguridad en nuestras ciudades, y la falta de espacios de recreación son igualmente factores que limitan la actividad física. Es la epidemia silenciosa que se esconde tras las enfermedades antes mencionadas y se presenta como un nuevo reto que la salud pública debe afrontar. Nuestro país no escapa a estos problemas que coexisten con el déficit de micronutrientes, desnutrición y otras enfermedades carenciales, sobre todo en los grupos socioeconómicos más desprotegidos. Afortunadamente la actividad física no necesita ser ardua para ser beneficiosa. La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. Recientemente se ha señalado que el ejercicio físico moderado, por 30 minutos diarios o en la mayoría de los días de la semana, es igualmente positivo para la salud. Las actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, realizar labores domésticas de relativa intensidad, bailar, montar bicicleta y practicar deporte, son acciones que contribuyen a disminuir el sedentarismo. La actividad física en combinación con una dieta balanceada, es una manera práctica de promover la salud. El Día Mundial de la Salud 2002 bajo el eslogan Muévete América, reforzó la importancia de una vida activa en la promoción de la salud.

Maritza Landaeta Jiménez