

# *Falta de ejercicio cuesta al mundo 67.500 millones de dólares anuales*

---



Los problemas de salud causados por la falta de ejercicio físico costaron al mundo unos 67.500 millones de dólares en 2013, más que el PIB de países como Costa Rica o Uruguay, según un estudio publicado este jueves.

El costo total incluye 53.800 millones de dólares en gastos de salud y 13.700 millones en pérdida de productividad, según el informe que publica la revista The Lancet en vísperas de los Juegos Olímpicos.

El mismo se basa en datos recabados en 142 países, que representan el 93% de la población mundial.

La cifra probablemente sea una evaluación mínima, dado que sus autores sólo tomaron en cuenta el costo de cinco enfermedades asociadas con el estilo de vida sedentario: enfermedades cardíacas, accidentes vasculares cerebrales, diabetes de tipo 2, cáncer de mama y de colon.

Además de la enfermedad y la muerte prematura, "la inactividad física tiene un impacto económico negativo sustancial", concluye el informe, el primero realizado sobre el tema a escala global.

El costo fue estimado en "dólares internacionales" equivalentes a lo que se puede adquirir con un dólar en Estados Unidos en el año en que se realizó el estudio.

Del total, 31.200 millones corresponden a pérdida fiscal por costos de salud, 12.900 millones en el sector privado, incluyendo las compañías privadas de seguro médico y 9.700 millones en gastos directos individuales de salud.

El impacto para los países ricos fue más elevado en términos monetarios, mientras que para los países de ingresos menores y medianos fue más elevado si se mide en términos de salud y muerte prematura.

"Por lo general, las necesidades de los países pobres en materia de salud no están cubiertas a causa de un menor desarrollo de sus sistemas de salud", dijo Melody Ding, de la Universidad de Sydney, que dirigió el estudio.

#### **- Avances desde 2012 -**

Los investigadores determinaron cuántas horas de actividad física diaria (ejercicio o caminata) eran necesarias para eliminar el vínculo causal entre posición sentada prolongada y mortalidad.

La gente que permanece sentada 8 horas pero que practica una actividad física tiene un riesgo de morir prematuramente mucho menor comparado con los que están sentados menos tiempo pero no hacen ejercicio en otro momento del día.

Eso sugiere que la actividad física es importante, cualquiera sea la cantidad de horas que uno permanezca sentado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos tengan un mínimo de 150 minutos de actividad física por semana, mucho menos que los 60 a 75 minutos diarios señalados por el estudio.

"Nuestro mensaje es positivo: se puede reducir o incluso eliminar esos riesgos si somos lo suficientemente activos", dijo Ulf Ekelund, de la Escuela Noruega de Ciencias del Deporte.

Aunque desde los Juegos Olímpicos de 2012 hubo avances en las políticas destinadas a promocionar la actividad física y un 75% de los países declararon tener políticas en ese sentido, sólo en un 44% se obtuvieron resultados medibles.

Entre los ejemplos de medidas exitosas citadas menciona las experiencias de las redes de autobuses de tránsito rápido en Curitiba (Brasil), Bogotá y Cambridge (Gran Bretaña), que obligan a sus usuarios a caminar para cambiar de parada.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/101228-falta-de-ejercicio-cuesta-al-mundo-67500-millones-de-dolares-anuales>



**Radio Habana Cuba**