

# *Reiteram no México necessidade da atividade física*

---



Havana, 22 de novembro (RHC).- A Secretaria de Saúde da localidade mexicana de Chihuahua chamou a população a praticar atividades físicas e evitar o sedentarismo como forma de prevenção da obesidade e de doenças crônicas.

Oscar Murillo, coordenador do programa estadual “Adulto e Adulto Maior”, disse que o sedentarismo pode levar à morte prematura porque faz aumentar o risco de enfermidades degenerativas e atrofia nos músculos. Mencionou os problemas nas articulações, osteoporose, reumatismo, trombose coronária, dor nas costas e diabetes, além da pressão alta e depressão.

Murillo sugeriu atividades físicas moderadas, como caminhar, andar de bicicleta e dançar, e algum esporte para quem tiver melhores condições físicas. No caso dos idosos, fazer exercícios contribui a evitar quedas e diminui o impacto de problemas e enfermidades relacionadas com o envelhecimento do corpo, melhorando a capacidade para viver de maneira independente.



**Radio Habana Cuba**