

# *OMS: Sedentarismo pone en riesgo al 25% de la población mundial*

---



La Organización Mundial de la Salud (OMS) reflejó en un estudio que la cuarta parte (25 por ciento), de la población mundial adulta se encuentra en peligro por el sedentarismo.

La investigación refleja que 1400 millones de personas podrían estar propensos a sufrir de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer por sus hábitos estacionarios.

Según los detalles de la investigación, los niveles globales de la actividad física no han logrado mejoras luego de las estadísticas presentadas en 2001.

Para el año 2016 solo una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres en todo el mundo no obtenían los estándares requeridos para mantenerse saludables.

No hacer ejercicio es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, diabetes e hipertensión, y para fallecer prematuramente.

La directora de la investigación, Regina Guthold, detalló que "a diferencia de otros grandes riesgos globales para la salud, los niveles de actividad física insuficiente no están disminuyendo en el mundo y más de un cuarto de todos los adultos no alcanza los niveles recomendados de actividad física para mantener una buena salud".

En cuando a los países donde se registran mayor tasa de sedentarismo se encuentran Kuwait, Samoa Americana, Arabia Saudita, Irak, India, Serbia, Filipinas, Singapur, Chipre, Mali, Brasil y Mauritania.

En referencia a los países donde más se realiza actividad física son Dominica, Niue, Lesotho, Jordania,

Nepal, Uganda, Camboya, Moldavia, Finlandia y Corea del Sur.

La organismo de la salud asevera que el sedentarismo es uno de los principales "factores de muerte prematura en el mundo".(Fuente:Telesur)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/170920-oms-sedentarismo-pone-en-riesgo-al-25-de-la-poblacion-mundial>



**Radio Habana Cuba**