

La actividad física: un pilar fundamental para la salud

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Cada 6 de abril se celebra el **Día Mundial de la Actividad Física** para recordar la importancia del movimiento en nuestra salud y bienestar.

Según la última Encuesta Nacional de Salud, el porcentaje de personas sedentarias en España ha disminuido en las últimas décadas, pero todavía 4 de cada 10 adultos se declaran inactivos. Se observa un claro gradiente socioeconómico: las personas con menor nivel educativo tienen un sedentarismo mucho mayor (45,5%) que aquellas que poseen estudios superiores (24,6%). Además, las mujeres presentan mayores tasas de inactividad física que los hombres, aunque estas diferencias se reducen en los niveles educativos más altos. **(fuente)**

Si bien los niveles de actividad física en España son similares a la media de la UE, hay una gran brecha con países como Dinamarca, donde más de la mitad de la población supera los 150 minutos de ejercicio semanal. Mientras tanto, en España, cerca de la mitad de la población realiza cero minutos de actividad aeróbica. **(fuente)**

Beneficios de la actividad física

La evidencia científica ha demostrado que el ejercicio reduce significativamente el riesgo de enfermedades crónicas y mortalidad. Además, sus beneficios no dependen exclusivamente de la pérdida de peso. En personas con obesidad, por ejemplo, la actividad física mejora indicadores celulares como la alargación de telómeros y la activación de enzimas antioxidantes y antitrombóticas. A nivel metabólico, contribuye a la reducción de la rigidez arterial, los triglicéridos, la resistencia a la insulina y la grasa hepática. Todo ello se traduce en una mejor calidad de vida. **(fuente)**

Embarazadas: Siempre que no existan contraindicaciones médicas, la actividad física durante el embarazo es segura y beneficiosa. El ejercicio en embarazadas ha demostrado reducir el riesgo de ganancia excesiva de peso y de desarrollar diabetes mellitus gestacional. También se asocia a un menor riesgo de hipertensión y preeclampsia. Además, se ha observado que el ejercicio ayuda a mejorar los síntomas de ansiedad y depresión en esta etapa. **(fuente)**

Personas mayores: La actividad física es clave en el envejecimiento saludable. En un nivel más inmediato, mejora problemas de salud frecuentes en la vejez como son la calidad del sueño, los niveles de ansiedad o los niveles de tensión arterial. A largo plazo, tiene efectos sobre la fuerza muscular y la movilidad, reduciendo la fragilidad, y, por tanto, evitando situaciones de discapacidad y dependencia. Estos beneficios, sumados a la mejora cognitiva que aporta el ejercicio, ayudan a mantener la autonomía y la calidad de vida en la vejez.

¿Cuánto tiempo de ejercicio es necesario para obtener beneficios en salud?

No es necesario alcanzar grandes volúmenes de ejercicio para obtener beneficios. De hecho, la relación entre actividad física y salud no es lineal, ni tiene un umbral fijo: aunque se recomienda un mínimo de 150 minutos semanales de ejercicio moderado o 75 minutos de actividad intensa, los mayores beneficios se observan al pasar de un estilo de vida sedentario a incorporar cualquier nivel de actividad física. [\(fuente\)](#)

Por tanto, cualquier movimiento, por pequeño que sea, cuenta. En el Día Mundial de la Actividad Física, es un buen momento para recordar que el ejercicio es una inversión en nuestra salud futura, sin importar la edad ni la condición física.

