

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

12/03/2013 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 20 2 CHILE VERSUS SEDENTARISMO

Chile versus sedentarismo

Y más rápido que nunca se nos va el verano, dejándonos recuerdos de las vacaciones en familia, del calor y de buenos momentos. Sin embargo, también nos deja algunos kilitos de más en nuestros cuerpos ya menos tonificados que cuando partió esta estación.

Entre el trabajo, los estudios y la familia, la variable tiempo es escasa y la costumbre de echar-

nos en el sofá le gana finalmente a la idea de hacer deporte.

Según los diferentes estudios sobre sedentarismo, el estrés y los factores de riesgo cardíaco (colesterol, hipertensión arterial, diabetes, obesidad, tabaquismo, entre otros.) comienzan lentamente a pasar factura.

Además, los eventos cardiovasculares (ACV, infarto) aparecen

cada vez más temprano en la vida.

No olvidemos que la encuesta nacional salud 2010 -realizado a la población chilena- indica que el 67% de la población presenta sobrepeso, el 25% es obeso, el 27% hipertenso, el 10% diabético, un 18% tiene un elevado riesgo cardiovascular, y, para rematar, el 89% es sedentario.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

12/03/2013 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 20 3 CHILE VERSUS SEDENTARISMO

Por otro lado, variados estudios confirman los beneficios del ejercicio físico guiado y dosificado mejora notablemente el funcionamiento de todo el organismo. Produce cambios en el endotelio -órgano metabólico situado en la pared de los vasos sanguíneos-, el cual libera decenas de sustancias y nutrientes que reducen el depósito del colesterol y la presión arte-

rial, además de contrarrestar los daños del tabaco. Además, también beneficia a nuestra psiquis, pues genera una alta producción de neurotransmisores (similares a la morfina), los que producen un agradable estado mental.

De esta manera, los invito a formar parte de ese privilegiado 11% de nuestra población que realiza deportes y opta por disfrutar de

una vida sana a través de ejercicios físicos guiados y dosificados.

Víctor Morales Peña

Coordinador
cardiorrespiratorio
Kinesiología UDD.



