

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

13/04/2013 EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE) 2 7 CHILE VERSUS SEDENTARISMO

Chile versus sedentarismo

Señor director:

Entre el trabajo, los estudios y la familia, la variable tiempo es escasa y la costumbre de echarnos 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 de Salud 2010 -realizada 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.

Por otro lado, variados estudios confirman que los beneficios del ejercicio físico guiado y dosificado mejora notablemente el funcionamiento de todo el organismo. Produce cambios en el endotelio -ór-

gano 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 arterial, 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.

*Victor Morales Peña
Coordinador Cardiorrespiratorio
Kinesiología UDD*

