



Esencial

Daniel Aceves Villagrán

danielacevesv@yahoo.com.mx

EXCELSIOR
EL PERIÓDICO DE LA VIDA NACIONAL

Hábitos anticovid

- La OMS considera que, al menos, el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

México es el país en todo el mundo de mayor ingesta per cápita de refresco, con un promedio anual de 165 litros de bebidas azucaradas; más de 14 millones de mexicanos diagnosticados con diabetes, 7 de cada 10 padecen obesidad y/o sobrepeso, entre múltiples consecuencias de las enfermedades no transmisibles (ENT) asociadas a la inactividad física y que representa un problema de salud pública a nivel nacional y global.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que, al menos, el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud; se calcula que uno de cada cuatro adultos en el mundo, es decir, mil 400 millones de personas, no realizan los 150 minutos de actividad física moderada a la semana, cifra recomendada por organismos internacionales que afirman que se podrían evitar hasta cinco millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa y, asimismo, señalan que más del 80% de la población adolescente no tiene suficiente actividad física.



De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), la prevalencia de sobrepeso y obesidad es alta en todos los grupos de población y estratos socioeconómicos, menciona que “los componentes de la dieta de la población mexicana han cambiado, sobre todo hacia una progresiva sustitución de los alimentos básicos por alimentos procesados con alto contenido de azúcares, bajo contenido de fibra y agua, así como alta densidad energética y de bebidas azucaradas”.

La Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte realizó un estudio de resultados obtenidos en la encuesta diagnóstica sobre hábitos de alimentación y práctica de actividad física en el marco de la pandemia por covid-19, ésta, con base al levantamiento de 8 mil 902 casos entre el día 16 de octubre y 18 de diciembre del 2020 y una población participante de las 32 entidades federativas, obtuvo algunos resultados como los siguientes: el 52% de los encuestados no consume agua, tortilla, arroz, pan y pastas; el 73% no

Siete de cada 10 mexicanos padecen obesidad y/o sobrepeso, entre múltiples consecuencias de las enfermedades no transmisibles (ENT) asociadas a la inactividad física.

consume frutas y verduras, y tampoco opta por alimentos asados, guisados, a la plancha o con poco aceite; el 55% de las mujeres y 45% de los hombres señalan que su alimentación no es correcta.

Respecto al sedentarismo, la frecuencia es mayor entre las personas de 21 a 60 años, el 65% de los encuestados no ha llevado un plan de activación física, sólo para el 37%, la actividad física tiene una relevancia alta, las mujeres son más inactivas físicamente que los hombres y el 40% señala como barrera para la práctica de activación física la falta de tiempo, de hábitos y dinero.

Ante éstos y otros hallazgos se presentan diversas áreas de oportunidad en donde prevalece la necesidad de transversalizar el deporte y la cultura física con la salud, educación, bienestar social, economía y seguridad pública, con la participación de los tres niveles de gobierno y el sector privado; revertir los efectos pandémicos con la creación de una carrera a nivel medio superior de técnico activador físico, fortalecer el marco curricular para que alumnos de educación media superior tengan la materia no opcional de activación física y hábitos de vida saludable, asimismo, impulsar la dignificación de espacios deportivos y el establecimiento de un programa nacional de activación física y atender los principios que promueve la Nueva Escuela Mexicana.