

SEDENTARISMO: EL DESAFÍO URGENTE DE ALCANZAR UNA SOCIEDAD ACTIVA

Se realizó en la Universidad ISALUD la reunión mundial de la RAFA-PANA 2017 y el Congreso Internacional de Salud, Actividad Física y Alimentación. El 6 de abril se celebra el Día Mundial de la Actividad Física

“Mi sueño cuando estuve en los Juegos Olímpicos de Beijing, en el Nido de los Pájaros, y escuchaba ese slogan Un mundo, un sueño, no era el que puede tener el súper atleta, sino el de imaginarme a personas en condiciones normales en un estado de felicidad por ser activos. Y desde ese día me dije: hay que salir de ese círculo que nos proponen con chicos navegando en internet y boyando en la vida, porque así nos estamos perdiendo la oportunidad de vivir”. El doctor Víctor Matsudo fue muy ilustrativo con su experiencia al dar inicio a la Reunión Mundial de la Red Actividad Física de las Américas (RAFA-PANA), que con el lema “Hacia el bienestar de las personas”, este año tuvo como sede a la Universidad ISALUD.

La doble jornada se completó con el Congreso Internacional de Salud, Actividad Física y Alimentación, que fue declarada de interés nacional por la



Victor Matsudo, Ginés Gonzalez García y Alberto Cormillot

Secretaría de Deportes de la Nación. Luego del éxito del Día Mundial de la Salud en el año 2002, que movilizó a 148 países, la OMS pidió a sus estados miembros que se celebre todos los años un día con el fin de promover la actividad física como elemento esencial de salud y bienestar. Así se inició en forma internacional el slogan “Agita Mundo”, destinada a combatir la creciente carga de enfermedades crónicas a través de una serie de programas que alienten a la población a adoptar un estilo de vida activo y que combata el sedentarismo.

“Desde 1974 que vengo desarrollando estos temas en San Pablo, donde

hemos trabajado básicamente en cuatro dimensiones que son la recuperación de la salud, el mantenimiento, la promoción y la excelencia. Lo primero es recuperar la salud del hipertenso, del deprimido, promover salud en el que hace vida activa y el que no la hace también, y están los que quieren ser campeones en todo, los galácticos, por eso hablamos de excelencia entre comillas. En Brasil ganamos el título de campeón olímpico de aumento de peso corporal por persona/año, y esa no es una buena noticia para mi país”, apuntó el doctor Matsudo.

Según la OMS, en 2010 se registraron 57 millones de muertes en todo

el mundo, de las cuales 36 millones fueron ocasionadas por enfermedades no transmisibles (ENT), y de éstas, casi el 80% se dieron en los países de ingresos bajos y medios. El exceso de peso y la obesidad son el factor principal de riesgo de muertes en el mundo, en el cual lleva asociado el 44% de la carga de diabetes tipo 2, el 23% de las cardiopatías isquémicas, y entre el 7% y el 41%, relativo a algún tipo de cáncer. Siendo el sedentarismo el segundo factor de riesgo en términos de mortalidad, con 5,3 millones de muertes por año en el planeta.

Oscar Incarbone, coordinador nacional del programa de la Lucha contra el Sedentarismo del Ministerio de Salud de la Nación, consultor de la OPS y miembro de la Unesco, señaló que “esto trasciende el mundo del deporte y hoy estamos con un 54.7% de sedentarismo a nivel país”. ¿Qué determinantes se van a trabajar dentro del programa de Lucha contra el Sedentarismo? Incarbone destacó que primero será necesario hacer “una integralidad de las miradas, porque si acá no aparecen educación u otros actores vamos a seguir tirando gotitas al río, entonces, sabemos de la baja accesibilidad, la vida sedentaria, la falta de formación de profesionales, las deficiencias en la estructura urbana y de transporte, así que tenemos que poner manos a la obra para ofrecer ofertas accesibles y amigables, como también generar más comunicación y organizaciones activas”.

Según el coordinador nacional “la Argentina va a recibir 450 millones de dólares del Banco Mundial para trabajar en enfermedades crónicas no transmisibles”, y ese dinero va a ir a distintos programas y por primera vez la actividad física recibirá parte de esos recursos para trabajar

Red de Actividad Física de las Américas

■ Fue creada con el objetivo de construir una red de redes nacionales, que, integrando miembros de instituciones públicas y privadas, contribuir a mantener, recuperar y mejorar la salud y calidad de vida en la población de las Américas, a través de la práctica regular de la actividad física.

Países representados

■ Argentina, Aruba, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, EE.UU., Italia, Paraguay, Perú, Puerto Rico, República Dominicana, Uruguay, y Venezuela.

El dato

■ En Argentina se estima que, en el área urbana, el 45,4% de la niñez y adolescencia entre 5 y 17 años registra niveles insuficientes de actividad física.

El mensaje

■ Acumular por los menos 30 minutos de actividad física todos los días.

Día Mundial de la Actividad Física

■ 6 de abril

en lo que tenga que ver con promoción de la salud. “Ya contamos -agregó- con los kits de actividades físicas y tenemos autorizados gimnasios al aire libre para enviar a las provincias, se están diseñando los cursos para enseñarle a la gente como se debe trabajar en esos gimnasios al aire libre para evitar lesiones y vamos a aumentar el sueño de Víctor Matsudo que es invertir más en investigación”.

Quien sorprendió a propios y a extraños con su presentación fue nada menos que el doctor Alberto Cormillot, al desarrollar sobre un improvisado escenario una excelente coreografía junto a sus nietas, desafiando a todos aquellos que tratan de “viejismo” al adulto mayor, poniendo en evidencia una de

las tantas formas de discriminación que muestra la sociedad. “Frente a ellos están los que tienen una actitud positiva frente al envejecimiento y aparentan una diferencia de más de 7 años de vida con respecto a quienes tienen una actitud negativa. La gente que tiene una mirada optimista del envejecimiento piensa mejor, logra un bienestar psicológico y su comportamiento es más saludable, se relaciona de otra manera. La actividad física lo que mejora, por sobre todas las cosas, es la cabeza”, afirmó Cormillot.

Los índices de sedentarismo en América latina son alarmantes. En Argentina en el área urbana, se estima que el 45,4% de la niñez y adolescencia entre 5 y 17 años registra niveles insuficientes de actividad física. En Brasil, los índices son más alarmantes y según el Centro de Investigación Nacional de Salud Escolar en el 2012, solamente 27,9% de los niños y 13,1% de las niñas logran alcanzar las recomendaciones de por lo menos 300 minutos de actividad física por semana. En América latina, según una revisión sistemática publicada en Lancet en el año 2013, se identificó que entre 22,2 y 25,9 millones de los niños en edad escolar tienen exceso de peso; de estos el 34,5% pertenecen a México, el 33,5% a Brasil y el 18,9% a Colombia. En Colombia, la encuesta de la Situación Nutricional (ENSIN 2005 Instituto Colombiano de Bienestar Familiar), estimó que solo el 26% de los jóvenes de 13 a 17 años realizaban al menos una hora de actividad física al día, mientras que el 69,8 y el 71,5% de los niños con exceso de peso y obesidad reportaron ver TV o jugar con videojuegos durante más de 2 horas al día, incumpliendo las recomendaciones internacionales.

El rector honorario de la Universi-

dad ISALUD, Ginés González García se refirió a los cambios de paradigmas en salud, alimentación y actividad física: “lo que ha pasado en los últimos 30 años es que si bien se seguía avanzando en eliminar trabajo físico a través de la innovación tecnológica lo que también pasó es que hubo una expansión que hasta reemplazó el trabajo hogareño por el uso de máquinas modernas, se fue eliminando el trabajo físico en la industria, y sobre todo hasta casi se fue dejando de lado la actividad física en los niños y adolescentes”. ¿Cómo hacer para que una sociedad se empiece a mover? El ex embajador argentino en Chile apuntó que a su entender “primero hay que establecer con la urbanización de las ciudades una planificación tendiente a que la actividad física sea un hecho más concreto, los sistemas de transporte sean más llevaderos, y las redes de bicisendas se sigan expandiendo lo mismo que la peatonalización en las zonas urbanas”.

El representante de Perú, el Lic. Godofredo Chirinos Sotelo y director de la revista “Muévete por tu salud”, brindó su experiencia con las clínicas comunitarias en los Estados Unidos, lugar donde reside actualmente: “Es un país con 60 millones de habitantes hispanos que no tienen fácil acceso a la salud pública, hoy en día las clínicas comunitarias resultan una gran opción, experiencia que puede ser trasladable a los países latinoamericanos, porque en el Perú, por ejemplo, con 32 millones de habitantes y donde 6 millones están en la pobreza, este modelo puede ayudar mucho a que flagelos como la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles vayan disminuyendo. En estas clínicas se brinda prevención y atención primaria, y el rol del promotor de salud es clave, porque es un profe-



El Dr. Cormillot, sus nietas y su otra pasión, el baile, durante las jornadas

sional calificado y multidisciplinario. Además, rescato el rol de las Universidades para llevar adelante este tipo de programas que puedan cambiar el patrón de conducta en las personas con enfermedades crónicas, que no solo afectan la salud sino también a los presupuestos de los estados nacionales. Hoy la equivalencia de tener personas enfermas insume un costo de 3,5 dólares, contra el equivalente a un dólar de la persona sana. No hay dudas de cuál debe ser el camino a seguir”.

Diez años atrás era imposible pensar que la actividad física entrara en la agenda pública de un ministerio, pero ya se han logrado guías de alimentación, de prácticas químicas y se ha tomado al 6 de abril como el Día Mundial de la Actividad Física, fecha para la cual se organiza una corre-caminata en todo el país en la que intervendrán no solo los que hacen running sino también aquellos que sufren algún tipo de enfermedades crónicas no transmisibles. Será la carrera de la salud y el desafío argentino en el mediano plazo es bajar las 4000 muertes que

hay en el año por la inactividad física. A modo de conclusión el director del congreso internacional de la RAFA-PANA, Víctor Matsudo, señaló a modo de proclama que “hay que combatir esta plaga que es el sedentarismo, que ya invadió nuestras casas sin golpear la puerta. Además de ser el más prevalente de todos los factores de riesgo hay que saber que el sedentarismo mata”.

Ginés González García por su parte señaló que para alcanzar los objetivos “se tienen que evitar los enemigos y sumar aliados”, que incluye a la industria alimentaria en la necesidad de cambiar los paradigmas y “hacer partícipe fundamental al Estado para llevar adelante las regulaciones que sean necesarias y formen parte de un cambio cultural, que es donde se obtienen las grandes ganancias. Lo que pasa que esas ganancias son del conjunto y no individuales. Hay que aspirar a lograr una armonía entre la actividad física y las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la hipertensión. Lograr un matrimonio no por obligación sino por amor”. 