

La falta de actividad física iguala los riesgos del tabaco

En una conferencia realizada en el [foroganasalud](#), promovido por la [Comunidad de Madrid](#), la doctora Bárbara E. Ainsworth señaló que **la falta de actividad física y el sedentarismo conlleva unos importantes riesgos. Según la doctora estos riesgos serían parecidos a los del tabaquismo, el [exceso de colesterol](#) o la hipertensión.**]

La conferencia "El [sedentarismo](#) como un problema de salud pública: retos y oportunidades"] dió a conocer los estudios realizados en el Departamento de Ejercicio y Bienestar de la Universidad de Arizona.

El sedentarismo y la falta de actividad física toma proporciones alarmantes en los países desarrollados y es ya una auténtica epidemia, según la experta un 60 por ciento de los adultos en España no realiza [ejercicio físico](#) y, en sus propias palabras, "no son conscientes del riesgo que asumen". Como dato significativo apuntó que en el mundo, **según la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)**, se producen casi **2 millones de muertes al año por falta de [ejercicio físico](#).**]

"El sedentarismo o la inactividad física es una claro problema de salud pública que atraviesa fronteras y afecta negativamente a la función, la salud y el bienestar de millones de personas", según la Doctora Ainsworth.

En los estudios realizados se comprobó que aquellas personas que realizaban **45 minutos de ejercicio al día** tuvieron un riesgo inferior a los que no realizaban [actividad física](#), tanto si se trataba de individuos sanos como personas en riesgo. Sin embargo, no se contactó diferencia entre los que realizaban 45 minutos de ejercicio al día y los que realizaban 2 horas de ejercicio al día. **Incluso podría ser suficiente para nuestra [salud](#) con realizar 30 minutos de [ejercicio](#) al día.**]



Acerca de la Doctora Bárbara E. Ainsworth:

[Barbara E. Ainsworth](#), Ph.D., profesora del Departamento de Ejercicio y Bienestar de la [Universidad del Estado de Arizona](#) en los Estados Unidos es una experta en Fisiología del Ejercicio y Epidemiología.

La doctora Bárbara E. Ainsworth investiga temas relacionados con la evaluación, la observación y la medición de la actividad física y forma parte del comité asesor internacional de [foroganasalud](#)

En EEUU la Doctora Barbara E. Ainsworth forma parte del [comité científico del Consejo Presidencial de Actividades Físicas y Deportes.](#)

[comité científico del Consejo Presidencial](#)



Via [timetofit](#)