

Nuevo informe de The Lancet: Progreso mundial para mejorar los niveles de actividad física



La revista **The Lancet** ha publicado su tercera "Serie" acerca de la **situación de la actividad física en la actualidad**, la cual amplía la base de conocimientos creada con las dos series anteriores de **2012** y **2016**. Esta nueva serie aborda la importancia de la actividad física regular y el deporte para la salud. En este sentido, se indica que se ha avanzado muy poco en la última década, ya que hay poblaciones como los adolescentes o las personas con discapacidad que tienen menos probabilidades de contar con apoyo suficiente para cumplir con las directrices de actividad física semanal de la OMS.

La inactividad física se relaciona directamente con un mayor riesgo de padecer **enfermedades no transmitibles**, como enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer. A pesar de que cada vez hay un número mayor de personas

diagnosticadas con este tipo de enfermedades, la investigación sobre la actividad física en adolescentes aún es limitada. Sin embargo, el análisis global indica que de media el **80% de los adolescentes que van al colegio no cumplen con las recomendaciones de la OMS** de realizar al menos 60 minutos de actividad física al día.

En este sentido, el informe refleja que realizar actividad física de forma regular reporta numerosos **beneficios físicos y mentales**, entre los que se incluyen mejoras en la salud mental, en la demencia y la función cognitiva, el sueño o la prevención de caídas y lesiones.

Además, puede proporcionar una gran variedad de beneficios para las 1.500 millones de personas que viven con una **discapacidad física, mental, sensorial o intelectual**. De media, estas personas tienen entre un 16% y un 62% menos probabilidades de cumplir con las recomendaciones de la OMS. Esto demuestra que es necesario que los planes de acción mundiales de actividad física deben contar con recursos suficientes, el seguimiento y la implementación adecuados para fomentar la práctica de actividad física en las personas con discapacidad.

El informe indica además que la actual **pandemia de COVID-19** tiene también influencia en la actividad física, puesto que es probable que las restricciones reduzcan los niveles de actividad física, cuando hay evidencias científicas de que las personas que realizan actividad física regular tienen menos probabilidades de experimentar síntomas graves del virus.

Los autores de las tres series de The Lancet piden esfuerzos urgentes para mejorar los niveles de actividad física en poblaciones clave. Además, reconocen el potencial de incorporar iniciativas de salud para la población en futuros eventos deportivos de gran repercusión como los Juegos Olímpicos.

Debajo de esta noticia facilitamos el enlace a la web de The Lancet, desde donde registrarse y acceder a los tres artículos de lectura gratuita.

[Acceder a los artículos de The Lancet >>>](#)

Link to Original article: <https://www.valgo.es/blog/nuevo-informe-de-the-lancet-progreso-mundial-para-mejorar-los-niveles-de-actividad-fisica?elem=275696>