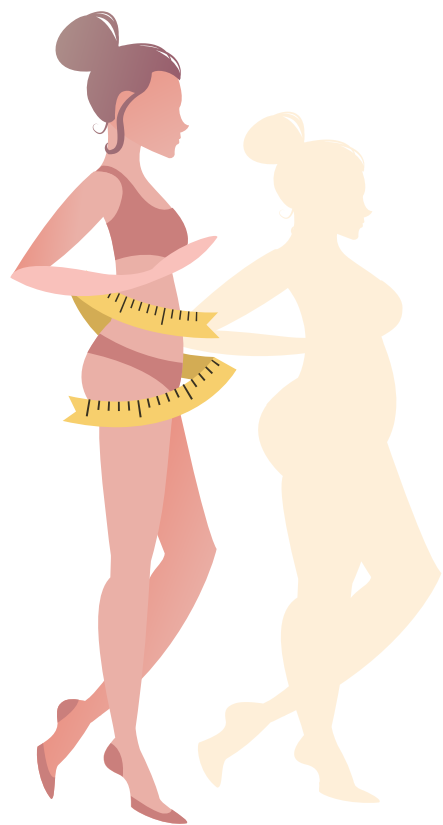


# La importancia de ejercitarse

Hacer ejercicio va más allá de la vanidad de verse bien para otros, en realidad es una necesidad que exige el cuerpo para mantenerse saludable.



## ¿Qué tan saludable es el mexicano?

80%

de las mujeres y

62%

de los hombres no hacen ejercicio o realizan una actividad física.



Un niño tiende a ser obeso un

40%

si alguno de sus padres lo es, y asciende a un 80% si ambos lo son.

En promedio, un niño pasa frente a una pantalla más de 10 horas: la falta de ejercitarse, tanto en niños como en adultos, se debe a que sus actividades recreativas se concentran en:



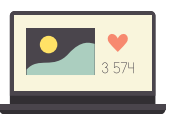
videojuegos



celulares

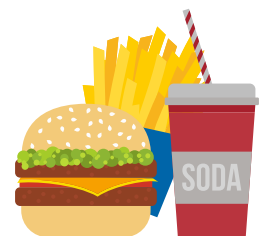


televisión



computadora

Los **malos hábitos alimenticios** y la **inactividad física** son los **causantes** del **sedentarismo**, factor principal del **sobrepeso** y **obesidad**, y cuarto factor de **mortalidad** en plano mundial, ya que aumenta el riesgo de desarrollar:



En un **30%**, enfermedades cardiovasculares:

Infartos y derrames cerebrales que ya constituyen la principal causa de muerte en todo el mundo.



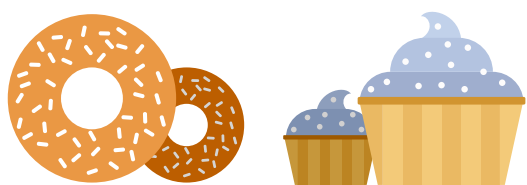
En un **27%**, diabetes:

Se calcula que las muertes por diabetes aumentarán en todo el mundo en más de un 50% en los próximos 10 años.



Entre un **21 y 25%**, la posibilidad de **cánceres**. Sobre todo de **endometrio, mama y colon**.

## El sedentarismo en México:



Ver por tu salud no es algo que deba depender del dinero o tiempo, siempre hay modos de ejercitarte en tu día a día, por ejemplo:



El 71% de la población sufre de sobrepeso y obesidad, colocándonos en el **segundo** lugar a nivel mundial.

6 de cada 10 mexicanos no tienen ningún tipo de actividad física.

Somos el país número uno en obesidad infantil.



Toma las escaleras en lugar del ascensor



Si tienes mascota, sácala a pasear todos los días



Procura utilizar la bicicleta o camina a tu destino cuando te sea posible



Incluye en tu dieta diaria 2 litros de agua natural, las frutas y verduras

## Siempre hay maneras para ver por nosotros y nuestro bienestar... ¿cuál es la tuya?

Fuente: IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social), OMS (Organización Mundial de la Salud) y el Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (CESOP) de la Cámara de Diputados.

ARTÍCULO RELACIONADO

Califica



Compartir:

