SALUD

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 tiene 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:

1. El 71% de la población sufre de sobrepeso y obesidad, colocándonos en el segundo lugar a nivel mundial.
2. 6 de cada 10 mexicanos no tienen ningún tipo de actividad física.
3. Somos el país número uno en obesidad infantil.

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:

* 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.