

EJERCICIO FÍSICO REGULAR Y SEDENTARISMO EN EL TIEMPO LIBRE

Entre los hábitos de vida con efectos positivos sobre la salud de los individuos, se encuentra la práctica de actividad física regular que permite ganar salud y prevenir enfermedades, lesiones y discapacidades, así como ampliar el horizonte de años de vida con buena salud. Un nivel adecuado de actividad física regular en adultos, reduce el riesgo de un gran número de enfermedades crónicas mejorando la calidad de vida de las personas.

Por el contrario, la inactividad física (sedentarismo) es uno de los factores de riesgo junto al tabaquismo, abuso de alcohol y dieta desequilibrada que contribuyen al aumento de enfermedades crónicas y a la disminución del horizonte de años de vida en buena salud.

El sedentarismo es un "asesino silencioso" que causa deterioro físico y mental, poniendo en riesgo la salud y el bienestar de las personas mayores.

Cuando adoptamos un estilo de vida inactivo quemamos menos calorías y, por tanto, aumentan las probabilidades de experimentar un incremento considerable de peso. Entre las **posibles consecuencias del sedentarismo**, podemos hablar de:

- Pérdida de masa muscular, resistencia y minerales.
- Debilitamiento de huesos.
- Afectación del metabolismo: las grasas y azúcares pueden constituir un problema.
- El sistema inmunitario puede dejar de funcionar correctamente.
- Deficiente circulación de la sangre e inflamación de nuestro organismo.
- Posible desarrollo de desequilibrio hormonal.
- Aumento de sentimiento depresivo.

Además, el sedentarismo es el **causante de numerosas enfermedades crónicas**. La falta de ejercicio físico regular provoca riesgo de las siguientes enfermedades:

- Obesidad.
- Colesterol alto.
- Cardiopatías.

- Presión arterial alta.
- Osteoporosis.
- Diabetes tipo 2.
- Algunos tipos de cáncer.
- Accidente cardiovascular.
- Depresión y ansiedad.
- Riesgo de muerte prematura.

El sedentarismo es, en numerosas ocasiones, fruto de una soledad no-deseada, puesto que personas mayores por falta de compañía prefieren no mantener una vida activa antes que hacerlo solos. Por lo que caen en un bucle de inactividad física que incurre en pérdida de habilidades físicas y de resistencia y fondo, para terminar no ejerciendo ningún tipo de esfuerzo.

En el caso de la provincia de Bizkaia resalta por encima del resto del país, casi doblando en porcentaje a la mayoría de las comunidades.

Fuentes - <https://www.sjdgranada.es/node/5785> ,
https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259944495973&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalleFichaIndicador¶m3=1259937499084