

ARTÍCULO Nº 14

¿Cómo afecta el sedentarismo a nuestra salud?

Entendemos el sedentarismo como un estilo de vida carente de movimiento o de actividad física. Más concretamente, la Organización Mundial de la Salud define como inactivas a aquellas personas que realizan **menos de 90 minutos de actividad física semanal**.

Este mal hábito cada vez es más habitual en la población, que reduce su ejercicio físico en el tiempo de ocio y aumenta el uso de los medios de transporte como el coche o el autobús para los desplazamientos. Tanto es así que, según señala la OMS, al menos **un 60% de la población** “no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud”. Además, **España es uno de los cuatro países más sedentarios** de Europa.

Sin embargo, el hecho de que el sedentarismo sea una cuestión común a gran parte de la población, no significa que sea positivo. Nuestro organismo necesita movimiento y el hecho de no proporcionárselo puede acarrear importantes **riesgos para la salud**. Señalamos algunos de estos peligros, destacados por la Organización Mundial de la Salud:

- La falta de actividad física fomenta un incremento del riesgo de padecer **sobrepeso u obesidad**. Este estado físico conlleva, a su vez, numerosos peligros para el organismo y problemas de salud. La actividad física, en cambio, nos ayuda a mantener un estado físico saludable.
- **Propensión a enfermedades cardiovasculares**. El sedentarismo duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II. También de padecer hipertensión arterial.
- Las personas sedentarias tienen entre un 20 -30% más de posibilidades de **morir de forma prematura**.
- Las mujeres sedentarias se ven más afectadas por los efectos de la **menopausia**.
- La vida sedentaria aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de **cáncer**.
- La actividad física ayuda también psicológicamente. Tanto es así, que las personas que practican ejercicio físico de manera regular tienen menos posibilidades de **padecer depresión**.

Evitar estos riesgos es sencillo. Tan solo tenemos que comenzar a practicar actividad física, acorde con nuestras capacidades. Las mejorías se experimentan ¡tanto en el cuerpo como en la mente!

¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:

- * Un resumen del artículo
- * Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)
- * Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).
- * Propón un juego, actividad o ejercicio donde se pueda mejorar o trabajar el contenido del artículo.

Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:

- * 40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)
- * 30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).
- * 30% las faltas de ortografía y caligrafía.

¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!