FAGDE - Dirección y Gestión del Deporte nº 29

https://www.fagde.org/

Jaime Lissavetzky: “Fomentar estilos de vida activos es clave para luchar contra la pandemia”

La **Organización Mundial de la Salud** ha puesto de manifiesto en reiteradas ocasiones la importancia de tener **estilos de vida saludables** en los que la práctica de actividad física es indispensable. Sin ir más lejos, esta organización posiciona la **inactividad física como el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial** y estima que provoca el 6% de las muertes totales, lo que se traduce en 5 millones de fallecimientos en todo el mundo cada año. Asimismo, la OMS indica que el sedentarismo empeora los problemas crónicos de salud, incluida la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, la diabetes, la depresión y la demencia.

LA PRÁCTICA HABITUAL DE DEPORTE AUMENTA LA SECRECIÓN DE ENDORFINAS; EN OTRAS PALABRAS, **AUMENTA LA FELICIDAD, EL BIENESTAR, LA EUFORIA**, ETC..

En el caso de España, según datos de la última **Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social**, **el 17,4% de la población adulta española padece obesidad**, un porcentaje que en niños y adolescentes ha ascendido hasta el 10,3%. Esto supone que más de 6,5 millones de adultos y cerca de un millón de niños padecen obesidad en nuestro país. Si hablamos de **sobrepeso, que afecta al 54,5% de la población**, la cifra supera los 25 millones. Además, desde 1993 se constata un aumento en la prevalencia en España de enfermedades asociadas al sedentarismo como hipertensión, diabetes o colesterol elevado.

La actividad física y la lucha contra la Covid-19

Si nos centramos en la realidad actual en la que la **Covid-19** ha pasado a ser el centro de la mayoría de las decisiones económicas, sociales y sanitarias, la importancia de la actividad física cobra aún más relevancia.

Jaime Lissavetzky, presidente de la Fundación España Activa

“Son numerosos los estudios y expertos que han demostrado que aquellas personas que practican deporte tienen más herramientas para enfrentarse a esta enfermedad. Desde la Fundación España Activa creemos que hoy en día es más importante que nunca promover la actividad física puesto que fomentar estilos de vida activos es clave para luchar contra la pandemia”, explica **Jaime Lissavetzky, presidente de la Fundación España Activa**.

Un ejemplo de esto es la investigación que han llevado a cabo en el **Hospital Clínico San Carlos** en la que concluyen que el ejercicio físico aumenta la supervivencia **en los enfermos de Covid-19**. Este estudio, en el que han participado 520 pacientes de entre 18 y 70 años de edad y hospitalizados con diagnóstico confirmado de Covid-19, ha revelado que **la práctica de actividad física moderada aumenta hasta en 8 veces las posibilidades de supervivencia** en estos pacientes respecto de aquellos que llevan una vida sedentaria.

“Este tipo de hallazgos ponen de manifiesto que el deporte y la actividad física deben ser consideradas actividades esenciales en las políticas sanitarias de cualquier país puesto que promocionar la práctica deportiva es sinónimo de salud. Nuestra razón de ser como organización es precisamente impulsar estos estilos de vida activos y creemos que ahora más que nunca es necesario que todos estemos concienciados de que practicar deporte es fundamental”, argumenta **Lissavetzky**.

Link to Original article: https://www.fagde.org/revista-fagde-no29/jaime-lissavetzky-fomentar-estilos-de-vida-activos-es-clave-para-luchar-contra-la-pandemia?elem=285898