

LA OMS LANZA UN PLAN DE ACCIÓN MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

Susana Villamarín y Aída de Vicente

El pasado 4 de junio, la Organización Mundial de la Salud (OMS) presentó su nuevo *Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano*.

Según estima la OMS, uno de cada cinco adultos y cuatro de cada cinco adolescentes (entre 11 y 17 años) no realizan suficiente actividad física. Asimismo, advierte de que las niñas, las mujeres, los adultos mayores, las personas en situación de pobreza, las personas con discapacidad y enfermedades crónicas, y los colectivos marginados tienen menos oportunidades de mantenerse activos.

A este respecto, recuerda que la realización periódica de una actividad física es fundamental para prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) – tales como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes o el cáncer de mama o de colon-, que son las responsables del 71% de todas las muertes en el mundo, entre ellas, la de 15 millones de personas anualmente, con edades entre los 30 y los 70.

La OMS alerta también del coste global de la inactividad física, estimado en 54 mil millones de dólares por año (unos 46 mil millones de euros) en atención a la salud directa, con un adicional de 14 mil millones de dólares (unos 12 mil millones de euros) atribuidos a la pérdida de productividad.

Atendiendo a las graves consecuencias del sedentarismo y bajo la premisa “gente más activa para un mundo más

saludable”, la OMS ha desarrollado su Plan de acción, cuya meta es reducir en un 15% la prevalencia global de inactividad física en adultos y adolescentes para el año 2030, garantizando para ello, que todas las personas tengan acceso a entornos seguros y propicios, así como a diversas oportunidades para estar físicamente activos en sus vidas cotidianas, como un medio para mejorar la salud individual y comunitaria, contribuyendo al desarrollo social, cultural y económico de todos los países.

Para tal fin, el documento establece cuatro objetivos estratégicos alcanzables a través de 20 medidas normativas, universalmente aplicables a todos los países, reconociendo que cada país se encuentra en un punto de partida diferente en sus esfuerzos por reducir los niveles de inactividad física y comportamiento sedentario.

El plan completo se encuentra disponible en:

www.infocoponline.es/pdf/PLAN-ACTIVIDAD-FISICA.pdf