

# Alrededor de 500 millones de personas desarrollarán enfermedades crónicas por falta de actividad física, según la OMS

Entre el 2020 y 2030, cerca de 500 millones de personas corren el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes u otras enfermedades crónicas atribuibles a la inactividad física, con un costo de 27.000 millones de dólares anuales, si los gobiernos no toman medidas urgentes para promover una mayor actividad física entre sus poblaciones, ha informado a fines de octubre la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En su informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022, la OMS mide hasta qué punto los gobiernos están aplicando las recomendaciones para incrementar la actividad física en todas las edades y capacidades.

Los datos de 194 países muestran que, en general, el progreso es lento y que los países deben agilizar el desarrollo y la implementación de políticas para aumentar los niveles de actividad física y, en consecuencia, prevenir enfermedades y disminuir la carga en los sistemas de atención médica que ya están sobrecargados.

Entre otros datos, en el informe se destaca que:

- menos del 50% de los países cuentan con una política nacional de actividad física, de los cuales menos del 40% están operativos
- solo el 30% de los países tienen pautas nacionales de actividad física para todos los grupos de edad

- mientras casi todos los países reportan un sistema para monitorear la actividad física en adultos, el 75% de los países monitorean la actividad física entre los adolescentes, y menos del 30% controlan la actividad física en niños menores de 5 años

- en áreas de políticas que podrían fomentar el transporte activo y sostenible, solo un poco más del 40% de los países tienen estándares de diseño de carreteras que hacen que caminar y andar en bicicleta sean más seguros

"Necesitamos que más países amplíen la implementación de políticas para ayudar

a las personas a ser más activas a través de caminatas, ciclismo, y otros deportes y actividades físicas", sostuvo el director general de la Organización al dar a conocer el informe.

El doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus remarcó que "los beneficios son enormes, no solo para la salud física y mental de las personas, sino también para las sociedades y la economía".

Asimismo, señaló que espera que el informe sirva a los países "para construir sociedades más activas, saludables y justas para todos".

Según el estudio, la carga económica de la inactividad física es significativa y el costo del tratamiento de nuevos casos de enfermedades crónicas alcanzará casi los 300.000 millones de dólares para el 2030, en torno de 27.000 millones anuales.

Aun cuando las políticas nacionales para abordar estas enfermedades y la inactividad física han aumentado en los últimos años, actualmente el 28% de las medidas no están financiadas ni implementadas.

El documento muestra, también, que solo un poco más del 50% de los países realizaron una campaña de comunicación nacional u organizaron eventos de actividad física de participación masiva en los últimos dos años.

Adicionalmente, la pandemia de COVID-19 no solo ha paralizado estas iniciativas, sino que también afectó la implementación de otras políticas que han ampliado las desigualdades en el acceso y las oportunidades para participar en la actividad física para muchas comunidades.

El estudio anima a lograr el objetivo mundial de una reducción del 15 % en la prevalencia de la inactividad física para el 2030.

Para ayudar a los países a incrementar la actividad física, el Plan de acción global sobre actividad física 2018-2030 de la OMS establece 20 recomendaciones de políticas.

Entre esos consejos figuran las políticas

para crear carreteras más seguras que fomenten un transporte más activo y proporcionar más programas de actividades físicas en entornos esenciales, como las escuelas, la atención primaria de la salud y el lugar de trabajo.

Un descubrimiento crítico del informe es la existencia de brechas significativas en los datos mundiales para rastrear el avance de las políticas como la oferta de espacios públicos exteriores, la de infraestructuras para caminar y montar en bicicleta, o la de programas de deporte y educación física en escuelas.

"Nos faltan indicadores homologados a nivel mundial que midan el acceso a los parques, los carriles de bicicletas y las vías peatonales, aunque sabemos que existen datos en algunos países. En consecuencia, no podemos informar ni rastrear la oferta global de infraestructuras que facilitarán el aumento de la actividad física", manifestó la jefa de la Unidad de Actividad Física de la agencia de la ONU.

Para Fiona Bull, esta carencia de datos "puede ser un círculo vicioso", dado que estar sin indicadores conduce a la falta de seguimiento y, con demasiada frecuencia, a la falta de políticas e inversión.

"Lo que se mide se hace, y todavía nos queda camino por recorrer para conseguir un seguimiento exhaustivo y riguroso de las actuaciones nacionales sobre actividad física", agregó.

El informe invita a los países a priorizar la actividad física como clave para mejorar la salud y abordar las enfermedades crónicas, integrar la actividad física en todas las políticas relevantes y desarrollar herramientas, orientación y capacitación para mejorar la implementación.

"Es bueno para la salud pública y tiene sentido desde el punto de vista económico promover más actividad física para todos", afirmó por su parte, Ruediger Krech, director del Departamento de Salud de la Organización.