

---

OPS: Adolescentes sedentarios ponen en riesgo su salud, corazón y mente

22/11/2019



Los adolescentes de todo el mundo están poniendo en peligro su salud al no hacer suficiente ejercicio para reducir el riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares, advierte un estudio de la Organización Mundial de la Salud publicado el viernes.

El estudio, basado en datos de 1,6 millones de personas en 146 países, encontró que más del 80% de los adolescentes de entre 11 y 17 años no cumplen con una recomendación de la OMS de al menos una hora de actividad física al día.

“Cuatro de cada cinco adolescentes no experimentan el disfrute y los beneficios sociales, físicos y de salud mental de la actividad física regular”, dijo Fiona Bull, especialista en actividad y salud y coautora del trabajo, quien instó a los líderes políticos de todo el mundo a “actuar ahora por la salud de esta y las futuras generaciones jóvenes”.

A nivel mundial, las niñas están más inactivas que los niños, ya que el 85% de las niñas y el 78% de los niños encuestados no alcanzan el objetivo de ejercicio diario.

El estudio analizó a adolescentes en edad escolar durante el período 2001-2016, y sus autores dicen que no hay nada que sugiera que el patrón ha mejorado desde entonces.

Leanne Riley, experta de la OMS en enfermedades no transmisibles, dijo que el comportamiento sedentario puede deberse en parte a la rápida expansión de la tecnología digital que hace que los jóvenes pasen más tiempo en teléfonos, tabletas y otros dispositivos.

“Hemos tenido esta revolución electrónica que parece haber cambiado los patrones de movimiento de los adolescentes y los alienta a ser menos activos, conducir más y caminar menos”, agregó la coautora del estudio.

---