



El sobrepeso está más asociado con la falta de ejercicio que con la dieta, pues la inactividad física, más que el consumo calórico, es la primera responsable de la obesidad en la población, revela un estudio realizado por la Universidad de Stanford.

Los responsables del estudio comentan que durante años se consideró el hábito del consumo de calorías como la causa principal de la obesidad. De ahí la creencia generalizada de que la clave para bajar de peso es comer menos, pero de acuerdo con pruebas realizadas, se determinó que una persona que hace ejercicio puede consumir la misma cantidad calórica sin complicaciones.

Para este estudio, se tomaron como base los resultados de diversas encuestas de salud llevadas a cabo en Estados Unidos entre 1988 y el año 2010 a nivel nacional, con más de 90 mil entrevistados y establecieron que el ejercicio ideal equivalía a más de 150 minutos por semana o 75 en caso de que fuera vigoroso.

Pero, las encuestas mostraron un claro incremento tanto en los índices de obesidad como de inactividad física, pues el número de calorías consumidas en promedio por la población mostró que el porcentaje de mujeres que reportaron no realizar ninguna actividad física pasó de 19 por ciento en 1988 a 53 por ciento en el 2010.

Mientras en el caso de los hombres inactivos registró un incremento de 11 a 43 por ciento en ese mismo lapso, por lo que la tasa de obesidad registró un aumento del 25 al 35 por ciento en mujeres y de 20 a 35 por ciento en hombres.

En ese sentido, el estudio de la Universidad de Stanford resalta que los números son alarmantes pues los hallazgos apoyan la noción de que el ejercicio y la actividad física son dos factores determinantes para frenar el desarrollo de la obesidad.

En la actualidad la recomendación de 30 minutos diarios de actividad física ya no es suficiente

por lo que es necesario trabajar conjuntamente a fin de fomentar estilos de vida más saludables entre la población.

Con información de <http://www.vanguardia.com.mx/>