

Fecha 27.01.2018	Sección Primera - Opinión	Página PP
----------------------------	-------------------------------------	---------------------

Alertan por inactividad física

DULCE SOTO

A los mexicanos les urge activarse.

A pesar de que el 71 por ciento de la población tiene sobrepeso u obesidad, el 57.6 por ciento de adultos, equivalente a 21.4 millones de personas, no practica ejercicio, de acuerdo con el Inegi.

En 2013, cuando inició esta medición con el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico, se registró que 56.2 por ciento de los adultos era sedentario.

Actualmente, la tercera parte de los jóvenes de 18 a

24 años no se ejercita, y en las chicas de esta edad la proporción sube a más de la mitad.

Además, conforme se envejece, la inactividad física aumenta a 60.9 por ciento en los varones de 55 años y más, y a 70.5 por ciento en las mujeres del mismo grupo de edad.

Juan Ángel Rivera, director del Instituto Nacional de Salud Pública, alertó que no realizar actividad física de manera regular aumenta el riesgo de desarrollar obesidad e hipertensión.

También enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes,

osteoporosis, depresión, demencia, síndrome metabólico y hasta cáncer.

Crece sedentarismo

HOMBRES

De 18 a 24 años	34.2%
De 25 a 34	44.1
De 35 a 44	49.3
De 45 a 54	61.9

MUJERES

De 18 a 24	54.5%
De 25 a 34	63.3
De 35 a 44	61.4
De 45 a 54	66.7

