**Estudio realizado por la Universidad de Cambridge**

16/01/2015

# El sedentarismo causa en Europa el doble de muertes que la obesidad

La Universidad de Cambridge ha publicado una investigación sobre las consecuencias de la obesidad en la salud de los europeos. Las conclusiones señalan que el sedentarismo provoca el doble de muertes que el exceso de peso. Los expertos indican que el ejercicio puede reducir el riesgo de mortalidad hasta un 30%. Munideporte le ofrece el estudio.

Los investigadores, liderados por Ulf Ekelund, de la unidad de Epidemiología de la universidad, se basaron en un macroestudio que ha analizado a 334.161 europeos (hombres y mujeres) durante 12 años. Aunque este estaba dedicado a la relación entre nutrición y cáncer, los datos han servido para extraer otras conclusiones. La principal es que, cada año, la obesidad se relaciona con unas 337.000 muertes, de las 9,2 millones que se producen en Europa, mientras que el sedentarismo se vincula con el doble de defunciones, 676.000.

Ekelund afirmó que “el mensaje es simple: Un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas. Aunque hemos encontrado que bastan 20 minutos para que haya una diferencia, en verdad deberíamos aspirar a más. El ejercicio ha demostrado que tiene muchos beneficios para la salud y debería ser una parte importante de nuestra rutina diaria”. Esos 20 minutos, dedicados a un paseo a un ritmo vigoroso, podrían consumir entre 90 y 100 calorías, reduciendo el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos, aunque todos, incluidos los obesos, notan su efecto beneficioso.

Este trabajo está en línea con otros recientes, como el español Anibes (Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España), del que aún solo se conocen unos primeros resultados. En ellos se constata que, aunque la ingesta de calorías ha ido cayendo (ha pasado de las 3.008 calorías en 1964 a las 1.820 en 2013), el sobrepeso ha ido en aumento y, según la Encuesta Nacional de Salud, ya afecta al 53,68% de los adultos.

Según esta misma encuesta, un 40% de la población española se declara sedentaria (un 46,6% de las mujeres y un 35,9% de los hombres). De ellos, alrededor del 16% admite que no realiza ninguna actividad física y el 20% afirma que solo la practica de forma moderada.

La catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid, Marcela González Gross, declaró que “se trata de un estudio europeo muy riguroso que viene a confirmar lo ya propuesto en otros anteriores, así como lo que se viene comentando desde hace años. Hasta el momento se ha hecho más énfasis en el tratamiento de la obesidad que en el de sus determinantes”.

Además, sostuvo que “en los planteamientos de Salud Pública actuales, la actividad física ha sido la gran olvidada, pero se está viendo que poco a poco va alcanzando protagonismo. De todas formas, el estudio se centra en la realización de al menos 20 minutos de actividad física para reducir la mortalidad prematura, pero si el tiempo de actividad se incrementa ligeramente y se realizan al menos 30 minutos, no sólo se reduce esta mortalidad, también se incrementa la calidad de vida. Es importante añadir años a la vida, pero también vida a los años".