

74% no hacen ejercicio porque les da pereza

Las mujeres son las más vagas

◆ SHIRLEY SANDÍ

ssandi@lateja.co.cr

Las ticas se ganan la medalla a las más vagas, eso sí en actividad física.

Datos de la Encuesta Multinacional de Diabetes e Hipertensión Arterial, revelan que el 74,2% de las mujeres no hace ningún tipo de ejercicio en su tiempo libre.

Y todo debido a la pereza, que es la principal razón de que “no muevan la mercadería”. La encuesta reflejó que el 41,2% de la población de 20 o más; tanto hombres como mujeres, es sedentaria o no lo suficientemente activa. Entre los estudiantes, la gran mayoría dedica al menos tres horas a ver televisión.

La ministra de Salud, María Luisa Ávila, insistió en que no hacer ejercicio unido a la mala alimentación y el fumado, causan el 75% de las enfermedades crónicas, como la diabetes, obesidad, cáncer de colon, osteoporosis (huesos débiles), presión alta, depresión y ansiedad.

La Ministra Ávila destacó que la inactividad física mata a unas dos millones de personas en el mundo cada año.

Día del deporte. Para combatir la pereza, el ICODER y el Ministerio de Salud celebrarán el domingo



ARCHIVO

Lo recomendable es hacer al menos media hora de ejercicio al día, por lo menos bajando y subiendo gradas.

30 de marzo el Día Mundial de la Actividad Física.

Las actividades se concentrarán en el parque La Sabana, donde habrá caminata a las 9:30 am, que saldrá desde el parque La Merced hasta La Sabana.

También habrá, totalmente gratis, feria de la salud, stands con exposiciones de proyectos, exhibición de jugos y alimentos nutritivos y diversos eventos deportivos y recreativos, tanto para niños como adultos.

EL 1,2,3



ARCHIVO GN

Mariela Mora, nutricionista deportiva.

1 ¿Cómo atacar el sedentarismo (falta de actividad física)?

Para empezar, se recomienda como mínimo actividad física tres veces a la semana durante 30 minutos, que no sea muy intensa.

2 ¿Cuáles ejercicios son fáciles y efectivos?

Los ejercicios de tipo aeróbico rompen con la rutina, como correr, caminar y nadar. Si solo tiene chance de caminar cuando va a dejar a los chiquitos a la escuela, entonces intente caminar a un ritmo más rápido. Si trabaja todo el día, use las gradas y no el ascensor.

3 ¿Cuáles alimentos brindan energía?

Los alimentos que más energía brindan pueden aumentar más la grasa si no se gastan con actividad física y son los carbohidratos que están en los cereales, arroz, frijoles, avena, papa, camote, yuca.