



## Actividad física

**39. IMPLANTAR POLÍTICAS SOSTENIBLES DE PLANIFICACIÓN, TRANSPORTE Y SEGURIDAD URBANOS PARA CREAR ENTORNOS QUE FACILITEN EL DISFRUTE DE UNA VIDA FÍSICAMENTE SALUDABLE, ACTIVA Y SEGURA.**

La provisión de recursos comunitarios que permiten a los ciudadanos realizar actividades físicas como caminar, hacer gimnasia e ir en bicicleta ejerce un beneficioso efecto en la prevención y el control de la hipertensión arterial, la obesidad y la diabetes.

En numerosas ciudades del mundo la provisión de espacios tales como parques, zonas verdes y recreativas, acompañada de campañas de promoción adecuadas, se ha asociado con un aumento del ejercicio físico a escala poblacional.

La construcción y el aumento progresivo en las ciudades de zonas peatonales y carriles para bicicletas seguros y la oferta pública de bicicletas de alquiler a muy bajo costo se han asociado también con el aumento de la actividad física a escala poblacional.

**40. PROMOVER INTERVENCIONES INTEGRALES Y EFECTIVAS DE REDUCCIÓN DEL SEDENTARISMO Y PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TODOS LOS GRUPOS DE EDAD Y ADAPTADAS AL ENTORNO URBANO, A LAS CONDICIONES DE LOS LUGARES DE TRABAJO Y A LAS CARACTERÍSTICAS SOCIOCULTURALES DE LA POBLACIÓN.**

La actividad física regular (120 minutos de actividad física moderada-vigorosa semanal) es un factor independiente que disminuye el riesgo de varias enfermedades crónicas y el sedentarismo, un factor de riesgo este último independiente de enfermedad coronaria.

**41. INCORPORAR AL CURRÍCULO ESCOLAR 50 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA.**

La epidemia de obesidad, que muchas veces comienza tempranamente en la infancia, ha aumentado en todo el mundo. Hay países donde hasta una quinta parte de los niños son obesos o tienen sobrepeso.

Las escuelas, a las que asisten la inmensa mayoría de los niños, y donde estos permanecen una buena parte del día, son por lo general lugares seguros para realizar ejercicio físico apropiadamente dosificado. Las escuelas y los maestros pueden contribuir a consolidar normas sociales que valoren positivamente la dieta saludable y la actividad física.

**42. COLABORAR ESTRECHAMENTE CON LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN PARA DIFUNDIR INFORMACIÓN PRECISA Y BASADA EN PRUEBAS CIENTÍFICAS ENTRE LA POBLACIÓN GENERAL SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PREVENCIÓN Y EL CONTROL DE LAS ECV.**

Ofrecer a la población general información basada en pruebas científicas, precisa y clara respecto a los beneficios de la actividad física periódica, adecuada y pautada es un factor clave de la efectividad de las políticas dirigidas a prevenir y controlar las ECV mediante la promoción del ejercicio físico.

**43. INCENTIVAR LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES Y LA INVESTIGACIÓN EN PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**

La diversificación y la mejora de la efectividad de las intervenciones propuestas son tributarias de los resultados de investigaciones de implementación y de impacto bien realizadas y de que éstos se acompañen de acciones de promoción basadas en pruebas científicas y llevadas a cabo por personal suficientemente capacitado.

## Alcohol

**44. EJECUTAR LA ESTRATEGIA MUNDIAL PARA REDUCIR EL USO NOCIVO DE ALCOHOL ADOPTADA POR LA ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD EN 2010.**

El uso nocivo de alcohol tiene un grave efecto sobre la salud pública y es considerado uno de los principales factores de riesgo a escala mundial.

El uso nocivo de alcohol contribuye de manera significativa a la carga mundial de enfermedades, y específicamente a la hipertensión arterial, y es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad prematura y de discapacidad.

Se dispone de numerosas pruebas científicas sobre la efectividad y la eficiencia de estrategias e intervenciones para prevenir y reducir el uso nocivo de alcohol. Sin embargo, estas actuaciones a menudo están fragmentadas y no siempre se corresponden con la magnitud del impacto que el uso nocivo de alcohol tiene sobre la salud y el desarrollo social.