



Un hombre se desplaza en bici este domingo en Bilbao.

La OMS aconseja ahora entre 150 y 300 minutos semanales de ejercicio físico

SERVIMEDIA 26/11/2020

1 La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha actualizado sus recomendaciones sobre la actividad física y aconseja a los adultos que dediquen

5 entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a vigorosa cada semana, y a los niños y adolescentes que lo hagan una media de 60 minutos al día.

10 Las nuevas pautas indican que todas las personas, de todas las edades y capacidades, pueden ser físicamente activos. "Cada movimiento cuenta para una mejor salud", al tiempo que se señala que "se podrían evitar hasta

15 cinco millones de muertes al año si la población mundial fuera más activa".

20 Las estadísticas de la OMS muestran que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física. En el ámbito mundial, se calcula que esto cuesta 54.000 millones de dólares (45.600 millones de euros) en atención sanitaria directa y otros 14.000 millones de

25 dólares (11.800 millones de euros) en pérdida de productividad.

VENTAJAS

30 Según la OMS, la actividad física regular es clave para prevenir y ayudar a controlar las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y el cáncer, además de reducir los síntomas de depresión y ansiedad, reducir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y mejorar la salud del cerebro.

35 Las pautas animan a las mujeres a mantener una actividad física regular durante el embarazo y después del parto. También destacan los valiosos beneficios

40 para la salud de la actividad física para las personas que viven con discapacidades.

45 La OMS recomienda a los adultos de 65 años o más que hagan actividades enfocadas en el equilibrio y la coordinación, así como en el fortalecimiento muscular, para ayudar a prevenir caídas y mejorar la salud.

50 "La actividad física es fundamental para la salud y el bienestar, puede ayudar a agregar años a la vida y vida a los años", apuntó el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, quien añadió: "Cada movimiento cuenta, especialmente ahora con las limitaciones

55 de la pandemia de Covid-19. Todos debemos movernos todos los días, de manera segura y creativa".

60 Para la OMS, toda actividad física es beneficiosa y puede realizarse como parte del trabajo, deporte y ocio o transporte (caminar, ir en bicicleta), o también a través de la danza, el juego y las tareas domésticas diarias, como jardinería y limpieza.

65 "Estas nuevas pautas destacan lo importante que es estar activo para nuestros corazones, cuerpos y mentes", indicó Fiona Bull, jefa de la unidad de actividad física que lideró el desarrollo de las nuevas directrices de la OMS.

70 La OMS anima a los países a adoptar las directrices mundiales para desarrollar políticas nacionales de salud de acuerdo con el plan de acción mundial acordado por los líderes mundiales de la salud para reducir la inactividad en un 15% en 2030.



ENTRAMOS EN EL TEMA

¿Llevas una vida activa o sedentaria? Justifica tu respuesta con ejemplos concretos.



LEEMOS EL TEXTO

1. Según el texto, ¿por qué es importante seguir las recomendaciones de la OMS?

2. ¿Qué recomienda la OMS a cada uno de estos colectivos: niños, adolescentes, mujeres, adultos y personas mayores?

3. ¿Sigues las recomendaciones de la OMS? Explica por qué (haz referencia a partes del texto).



MANEJAMOS LA LENGUA

1. Busca en el texto con qué palabras se combinan los siguientes verbos.

prevenir
controlar
reducir
mejorar

2. Busca en el texto palabras relacionadas con la **salud** y la **actividad física** y haz un mapa mental. Después, personaliza el mapa añadiendo otras palabras que te parezcan importantes.

3. ¿Qué adjetivo se forma a partir de la palabra **salud**? ¿Qué dos sustantivos pertenecen a la familia del adjetivo **sanitaria**?

4. Fíjate en las partes subrayadas del texto. ¿Cómo se dirían en tu lengua?

5. Busca información sobre la actividad física que realiza la población de tu país. Recoge datos sobre: cantidad de actividad física, actividades más populares, problemas relacionados, etc. Después, presenta la información.



HABLAMOS

1. ¿Crees que la generación actual es más sedentaria que la generación de tus padres? ¿Por qué?

2. ¿Conoces algún recurso interesante para hacer actividad física? Preséntaselo al resto de la clase.