



NOTA DE PRENSA

Día Mundial de la Fisioterapia 2009. “El Movimiento es Salud”

Marilyn Moffat, Profesora de la Universidad de Nueva York y Presidenta de la Confederación Mundial de Fisioterapia:

“Los expertos aseguran que los programas de ejercicio terapéutico desarrollados por los fisioterapeutas podrían reducir las muertes por enfermedades cardiovasculares.”

Actualmente vivimos en una explosión de enfermedades derivadas de los estilos de vida, en ocasiones llamadas “enfermedades de la civilización”, como son la obesidad, la enfermedad coronaria, diabetes, ictus e hipertensión arterial, y que afecta de forma global a todo el planeta. El sobrepeso y las dietas poco saludables son por sí mismas el factor de riesgo más importante para el resto de las patologías. Entorno a 180 millones de personas en el mundo padecen diabetes y el 29% de las muertes en el mundo son debidas al ictus y al infarto de miocardio.

El ejercicio, junto con la dieta, es una de las herramientas fundamentales para combatir estas enfermedades de nuestros tiempos. La prevención comienza desde la infancia, creando hábitos saludables. Según la OMS, la obesidad infantil es uno de los mayores problemas de salud pública que tendrá que afrontar el mundo en el siglo XXI ya que se encuentra en el origen de muchas de las “enfermedades de la civilización” de la edad adulta. El sedentarismo desde los primeros años de vida es uno de los principales causantes, la OMS recomienda al menos 60 minutos al día de actividad física moderada e intensa hasta los 18 años y para los más pequeños, hasta 5 años, evitar que los periodos sedentarios lleguen a 60 minutos seguidos, excepto para dormir.

En la edad adulta la actividad física regular es capaz de protegernos de estas patologías se estima que si todo el mundo realizara una marcha a paso ligero (entre 4,8 y 6,4 km/h) durante media hora, la mayor parte de los días de la semana, se podrían prevenir el 30 % de las muertes por enfermedad cardiovascular.

Cuando se inicia cualquiera de estos procesos se deben extremar las precauciones y ponerse en manos de profesionales. Los programas de ejercicio terapéutico pautados por los fisioterapeutas han demostrado su efectividad en reducir la presión arterial, el control del peso, nivel de glucosa en sangre y la mejora en otros indicadores de salud.

En la nueva página WEB del Colegio Oficial de Fisioterapeutas de La Rioja, que aprovechamos la ocasión para presentarles, pueden encontrar información ampliada y documentos. www.coflarioja.org

MIEMBRO DE:



**World Confederation
for Physical Therapy**