

Invitan a ejercitarse en bicicleta

Festejarán el Día de la actividad física con una ruta ciclista en la ciudad

De acuerdo a la Encuesta nacional de salud y nutrición siete de cada diez mexicanos tienen un grado de obesidad, mientras que la hipertensión está presente en 15 millones de connacionales y la diabetes mellitus en 6 millones. Entre 35 y 60 por ciento de la población ignora que padece alguna de estas enfermedades.

Las enfermedades cardiovasculares y crónico degenerativas se han convertido en un grave problema de salud pública en México, pues además de ser las principales causas de mortalidad entre la población, las autoridades sanitarias han incrementado de manera considerable el monto de los recursos gastados para tratar a estos pacientes, indicó Juan Ricardo López Taylor, director del Instituto de Ciencia Aplicada a la Actividad Física y el deporte de la UdeG.

El año pasado la Secretaría de Salud federal gastó 54 mil millones de pesos en tratar los problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad. El gobierno de Jalisco gastó durante el año 2000 cerca de seis mil millones de pesos y para 2010 las proyecciones apuntan a una inversión de 10 mil millones de pesos.

Este tipo de problemas sanitarios pueden ser prevenidos con la actividad física diaria, sin embargo la ciudadanía se mueve cada vez menos, afirmó Alejandro Pliego Rayas, coordinador de Actividad Física y Salud del ITESO, quien participó en la rueda de prensa para dar a conocer los festejos del Día de la actividad física a celebrarse el próximo 5 de abril.

Diversos estudios señalan que entre 55 y 60 por ciento de la población adulta es sedentaria, lo que los convierte en candidatos a sufrir diabetes, hipertensión o problemas del corazón. En niños este problema es cada vez más frecuente pues en las últimas tres décadas, este sector etario hace 70 por ciento menos actividad física, subrayó el Adalberto Ocampo Chavarría, coordinador estatal de los programas de diabetes, hipertensión y obesidad de la Secretaría de Salud Jalisco.

Es por ello, que esta dependencia estatal, en conjunto con la Universidad de Guadalajara y el Iteso, realizarán el próximo domingo 5 de abril la Ruta ciclista por tu salud que partirá de tres puntos de la ciudad y recorrerá entre seis y ocho kilómetros. Estará abierta para toda la población de manera gratuita.

El paseo tendrá tres puntos de partida: uno estará en la avenida Tepeyac junto a la UNIVA, otro contingente saldrá de la avenida Marcelino García Barragán y la calzada Olímpica. El tercero partirá de la calle Artesanos y la avenida Juan Pablo II. Todos concluirán en la rambla Cataluña a un costado de la rectoría de la UdeG, donde los participantes realizarán actividades recreativas y deportivas.

Los funcionarios insistieron que es indispensable hacer conciencia entre la población de la necesidad de realizar actividad física diaria por lo menos durante 30 minutos y no solo los domingos. La bicicleta es una de las mejores maneras de ejercitarse puesto que además de ayudarnos a mejorar nuestra salud es

un medio de transporte barato y que no contamina.

“La vía recreativa ha sido una de las mejores cosas que le ha pasado a Guadalajara, ha logrado unir a los municipios conurbados y la gente se ha apropiado del espacio. Pero hay que moverse también otros días de la semana para mantenerse sano. La salud se consigue movilizando el esqueleto”, enfatizó Pliego Rayas.

Guadalajara, Jal., 1 de abril de 2009

Texto: Mariana González

Fotografía: Abel Hernández

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Medicina preventiva](#) [1]

[Opinión](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/invitan-ejercitarse-en-bicicleta>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/medicina-preventiva>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion>