Actividad física recomendada

Según las nuevas recomendaciones, a partir de los 18 años, un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada puede reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, en particular cánceres de mama y colon, diabetes y cardiopatías. Entre los 5 y los 17 años, un mínimo de 60 minutos de actividad física entre moderada e intensa puede proteger la salud de los jóvenes y, a su vez, reducir el riesgo de padecer esas enfermedades.

Aumento de la inactividad

La inactividad física está aumentando en muchos países, lo que repercute de forma importante en esos cánceres, además de en otras enfermedades no transmisibles tales como las cardiovasculares y la diabetes. La inactividad física se asocia con lo siguiente:

- 3,2 millones de muertes al año, de ellas 2,6 millones en países de ingresos bajos y medianos;
- más de 670 000 muertes prematuras (personas de menos de 60 años);
- un 30% de la carga de diabetes y cardiopatía isquémica.

Otros factores que contribuyen al cáncer

La comunidad internacional tiene que prestar atención también a las investigaciones sobre otros factores que contribuyen al cáncer. El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), el organismo de la OMS especializado en el cáncer, encabeza los estudios sobre los factores de riesgo del cáncer.

El Profesor Chris Wild, Director del CIIC, ha declarado: «La inactividad física es un factor de riesgo de las enfermedades no transmisibles, pero es modificable y, por consiguiente, puede ser de gran importancia para la salud pública. Modificar el grado de actividad física plantea retos a escala personal, y también los plantea a escala social».

Día Mundial contra el Cáncer

El Día Mundial contra el Cáncer se celebró por primera vez en 2005, bajo los auspicios de la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC). Este año coincide con los preparativos de la reunión de alto nivel de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre prevención y control de los cánceres y los otros tres tipos más mortíferos de enfermedades no transmisibles (las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes), el 19 y 20 de septiembre de 2011. Esas cuatro enfermedades son responsables de más del 60% de la mortalidad mundial total, es decir, unos 35 millones de personas cada año.

El Dr. Eduardo Cazap, Presidente de la UICC, ha declarado: «La cumbre de las Naciones Unidas sobre enfermedades no transmisibles ofrece una oportunidad histórica para que los gobiernos se comprometan a aplicar programas que eviten el sufrimiento y la muerte de millones de personas por causa de los cánceres y otras enfermedades crónicas. Las enfermedades no transmisibles están aumentando de modo espectacular, en particular en los países en desarrollo, donde se registran casi el 80% de las muertes. Desafortunadamente, la evolución de los modos de vida, por ejemplo la disminución de la actividad física, está deteriorando la salud de las personas, lo que, a su vez, las hace más propensas a padecer enfermedades tales como el cáncer.»

Las recomendaciones en materia de actividad física se prepararon, en parte, para proporcionar a los Estados Miembros de la OMS la base científica necesaria para elaborar políticas destinadas a programas de actividad física que promuevan la buena salud. La mayoría de los países, en particular los de ingresos bajos y medianos, carecen de directrices nacionales sobre actividad física.

A escala mundial, los cánceres de pulmón, mama, estómago, hígado y colon y recto son causantes de la mayoría de las defunciones por cáncer. En 2008, la mayor parte de la mortalidad por cáncer se registró en las regiones menos adelantadas, y se prevé que si no se adoptan medidas aumentará en los próximos decenios.

Nota para los redactores

El cáncer es la segunda causa de muerte a escala mundial, por detrás de las enfermedades cardiovasculares. Se dispone de amplios conocimientos sobre las causas del cáncer y las intervenciones para prevenirlo y tratarlo. Se pueden disminuir y controlar los cánceres poniendo en práctica estrategias basadas en datos probatorios encaminadas a prevenir el cáncer y detectarlo precozmente y a tratar a los pacientes con cáncer.

Entre los factores de riesgo se cuentan los siguientes:

- consumo de tabaco;
- infecciones crónicas por virus tales como el de la hepatitis B (cáncer de hígado) y del papiloma humano (cáncer cervicouterino);
- sobrepeso u obesidad;
- radiaciones;
- algunos factores alimentarios;
- inactividad física;
- uso nocivo del alcohol;
- algunas exposiciones en el entorno laboral;
- diversos productos químicos del medio ambiente.

Se dispone de estrategias de prevención para evitar los factores de riesgo, por ejemplo, el Plan de acción 2008-2013 de la Estrategia mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles.

Otras estrategias conexas:

- las Recomendaciones mundiales sobre actividad física en pro de la salud
- el Convenio Marco para el Control del Tabaco
- la Estrategia mundial para reducir el uso nocivo del alcohol
- la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud.

Otras estrategias de prevención son la vacunación contra el virus del papiloma humano (HPV) y el virus de la hepatitis B (HBV), que son causas importantes del cáncer cervicouterino y del cáncer de hígado, respectivamente; el control de los peligros del entorno laboral y del medio ambiente, y evitar la exposición excesiva a la luz solar.

Información tomada del Centro de Prensa de la OMS .