

*Sus beneficios superan a los de las terapias farmacológicas habituales en la prevención primaria y secundaria de las enfermedades crónicas no transmisibles*

### ***La práctica regular de ejercicio físico, el mejor “medicamento” frente a la enfermedad***

- *Un 94% de los médicos de Familia consideran el consejo educativo sobre actividad física como una actuación muy importante y necesaria en el marco de la prevención comunitaria*
- *Sin embargo, solo un tercio facilitan a sus pacientes una verdadera planificación individualizada de las pautas de ejercicio*
- *Una vuelta a la dieta mediterránea tradicional reduce en un 30% el riesgo de sufrir una complicación cardiovascular*

**Granada, 25-28 de octubre.**- De todas las intervenciones sobre hábitos de vida, la práctica de ejercicio regular es la que se asocia con mayores beneficios para la salud. Así se ha puesto de manifiesto en el **39º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)**, en el que se ha subrayado que **la prescripción de ejercicio físico regular y adaptado a las características de cada persona debe ser primordial en la práctica de la Medicina de Familia.**

Como destaca el **Dr. Francisco Javier Resa**, médico de Familia y miembro del grupo de trabajo de Actividades Preventivas y Salud Pública de SEMERGEN, *“esta práctica saludable causa un efecto profundo sobre la regulación de cientos de genes involucrados en el mantenimiento de los tejidos y en la homeostasis, modificando de una forma adaptativa natural los mecanismos subyacentes al funcionamiento fisiológico sin enmascarar los signos o síntomas de la enfermedad”*. Por ello, y teniendo en cuenta la combinación de estos efectos preventivos multisistémicos, *“debemos considerar que los beneficios de la práctica de ejercicio superan a los de las terapias farmacológicas habituales en la prevención primaria y secundaria de las enfermedades crónicas no transmisibles, sin prácticamente consecuencias adversas y a un menor coste”*.

Y es que toda forma de actividad física ya sea estructurada (como el ejercicio realizado en instalaciones específicas) o no estructurada, como las actividades de la vida diaria, se asocian a beneficios para la salud.

#### **Prevención en AP**

**La prevención forma parte del perfil profesional del médico de Familia** y la inmensa mayoría de los médicos de Familia españoles (en torno al 94%, según los datos disponibles), consideran el consejo educativo sobre actividad física una actuación muy importante y necesaria en el marco de la prevención comunitaria. No obstante, asegura el Dr. Resa, *“más de una cuarta parte del colectivo reconoce que no realiza consejo breve oportunista en el paciente sedentario. Y aún más baja es la proporción de quienes facilitan a sus pacientes una verdadera planificación individualizada (un 35-40%)”*.

Clásicamente, las actividades preventivas llevadas a cabo por los Equipos de Atención Primaria (EAP) se centran principalmente en aspectos como la detección precoz de la enfermedad o el abordaje de los factores de riesgo, y no tanto en otro tipo de intervenciones de prevención y

promoción de la salud que tienden a ser consideradas como menos prioritarias y que no han llegado a integrarse de manera general en la práctica clínica diaria. Y, de todas ellas, *“la que tiene una menor presencia es la intervención sobre actividad física”*, reconoce el Dr. Resa, quien denuncia que **“la actual organización de los equipos de AP no facilita la adopción de programas de promoción de actividad física para la salud”**.

Dado que incorporar programas de ejercicio estructurados y personalizados puede resultar bastante complicado para muchos adultos, *“integrar la actividad física en la rutina de la vida cotidiana (como bajarse del transporte público una o dos paradas antes al ir a trabajar o usar las escaleras para trayectos cortos entre plantas, por poner algún ejemplo) probablemente resulte un método más efectivo para reducir la tasa de sedentarismo en términos poblacionales”*, destaca el Dr. Resa.

### **Un problema grave**

Entre los déficits detectados en este ámbito, según enumera el experto de SEMERGEN, *“falta formación, escasez de tiempo efectivo, ausencia de herramientas de apoyo y seguimiento, carencia de incentivos, y todo ello en una cultura del sistema eminentemente orientada a la enfermedad”*. Así las cosas, *“se impone, por tanto, adoptar enfoques innovadores que adapten al contexto real de los centros de salud aquellas estrategias de intervención que hayan probado su efectividad. Esto pasa por la implicación de todos los profesionales sanitarios de AP y por su cooperación de forma interdisciplinaria con un mismo objetivo, pero también exige **hacer cambios en la organización de estos servicios**”*.

**Se estima que la inactividad física contribuye causalmente a no menos de 35 condiciones patológicas crónicas**, entre las que se incluyen la mayoría de las 10 principales causas de mortalidad en nuestro entorno socioeconómico (como la diabetes, la enfermedad de Alzheimer o la enfermedad coronaria, entre otras). Los estudios epidemiológicos muestran que estas enfermedades son entre un 30 y un 50% más prevalentes en la población sedentaria, siendo **la inactividad física una causa reconocida de reducción de la esperanza de vida saludable y de aumento de mortalidad precoz**.

Además, se calcula que **la inactividad física supone en torno a la cuarta parte del coste directo del tratamiento de algunas de estas patologías**, como la enfermedad cardiovascular, la diabetes tipo 2 o el cáncer de mama o colon, a lo que habría que sumar los costes indirectos en términos de reducción de la productividad, de desarrollo de otras patologías (como trastornos del estado de ánimo) o de ingreso prematuro en centros sociosanitarios.

### **Estudio PREDIMED: beneficios de la dieta mediterránea**

**La adopción de una dieta adecuada es también otro pilar básico en unos hábitos de vida saludable**. Con objeto de difundir las bondades de la dieta mediterránea y sus alimentos más característicos, como el aceite de oliva, fruta, verdura, cereales integrales, pescado y bebidas fermentadas (vino y cerveza con moderación), se celebra en este Congreso un taller en el que se subrayan los resultados del estudio PREDIMED.

Como destaca el **Dr. Ramón Estruch**, consultor senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clinic de Barcelona (IDIBAPS), *“este estudio ha demostrado con el máximo nivel de evidencia científica que **una vuelta a la dieta mediterránea tradicional reduce en un 30% el riesgo de sufrir una complicación cardiovascular**”*. Este efecto es independiente de los fármacos que tomen y de la actividad física que hagan, *“de ahí la necesidad de **volver a los patrones de***

*alimentación que seguían nuestros padres y abuelos, pero lógicamente adaptados a la vida actual”, recomienda este experto.*

Queda por saber el efecto de los otros componentes del estilo de vida mediterráneo, como es la actividad física, dormir las horas adecuadas (incluida la siesta), saber disfrutar de la vida con la familia y los amigos, así como los efectos del optimismo y el buen humor sobre la salud. Todo ello configura lo que sería **“el estilo de vida mediterráneo”**, que está siendo estudiado en el estudio **PREDIMED Plus**.

*“Los efectos de la alimentación en la prevención de las enfermedades cardiovasculares son muy potentes, y similares a los que se pueden conseguir con el empleo de fármacos como las estatinas, pero lamentablemente estamos perdiendo los hábitos saludables como la dieta mediterránea”, reconoce el Dr. Estruch. Las estrategias planteadas para revertir esta tendencia es educando a la población en hábitos saludables a través de los médicos (de familia y especialistas) en los centros de salud y hospitales, en los lugares de trabajo (medicina laboral) y en las escuelas.*

**Para más información:**

**María Vargas**

Responsable Comunicación SEMERGEN

[comunicacion@semergen.es](mailto:comunicacion@semergen.es)

+34 676 800 594

**Paco Romero**

Departamento Comunicación SEMERGEN

[comunicacion@semergen.es](mailto:comunicacion@semergen.es)

+34 639 645 570