



LA ACTIVACIÓN FÍSICA, UNA MANERA DE REDUCIR RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS

- *En México, 27.7% de la población total tiene sobrepeso y 21.6% obesidad, padecimientos que incrementan el riesgo de enfermedades crónico degenerativas.*
- *De la población integrada por mayores de 18 años de edad, seis de cada 10 habitantes no realizan ninguna actividad física en su tiempo libre.*
- *GNP Seguros promueve el deporte como un hábito de salud que puede ayudar a disminuir la incidencia de enfermedades crónicas.*

Ciudad de México, 22 de febrero de 2018.- En México, alrededor de la mitad de la población padece sobrepeso y obesidad, ya que 27.7% de los mexicanos registra sobrepeso y 21.6% obesidad, de acuerdo con cifras de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), que reporta el Observatorio Mexicano de Enfermedades No Transmisibles (OMENT). Ambos padecimiento se consideran factores de alto riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, las cuales tienen una gran incidencia en México.

En México, de la población mayor de 18 años de edad, cuatro de cada 10 habitantes práctica algún deporte o hace ejercicio físico en su tiempo libre, de acuerdo con el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). Por su parte, INEGI reporta que 49.8% de los hombres mayores de 18 años de edad sí práctica algún deporte o se ejercita, mientras que en el caso de las mujeres de la misma edad baja a 36%,

La Organización Mundial de la Salud, recomienda acumular al menos 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada o bien 75 minutos de actividad física vigorosa cada semana, para mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, así como reducir el riesgo de las enfermedades no transmisibles.

GNP Seguros promueve el deporte y la actividad física como parte fundamental de un estilo de vida saludable, que contribuya a reducir el riesgo de presentar enfermedades crónicas de alto impacto para las personas en su salud y en su economía.

“Una de las medidas más eficaces para llevar una vida más saludable, es la realización de una actividad física constante, ya que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en el mundo, además de que influye de manera determinante en la prevalencia de enfermedades no transmisibles”, aseguró el Dr. Alejandro Chías, Subdirector Médico de GNP Seguros.

Entre los principales beneficios de la actividad física regular se encuentran: la mejora de la circulación, el incremento de la movilidad articular, mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción, fortalecimiento muscular y estabilidad de peso saludable lo cual contribuye a la prevención o disminución del riesgo de enfermedades graves como hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares e incluso diferentes tipos de cáncer.



La actividad física contribuye también a mejorar el estado de ánimo de las personas, produciendo una sensación de bienestar y fomentando valores como el trabajo en equipo, la solidaridad, disciplina y sana competencia, persistencia y responsabilidad.

GNP comparte los siguientes tips para integrar la actividad física en el día a día de las personas y convertirlo en un hábito saludable:

- Elegir un deporte o actividad física que cause motivación personal y no se convierta en una tarea difícil.
- Definir una meta a alcanzar y el tiempo en el que desea lograrlo.
- Trabajar en la meta al menos 3 veces por semana mejorará los resultados.
- Revisar los resultados y ver la evolución y beneficios mantendrá la motivación para continuar.

“Para GNP Seguros es fundamental promover una cultura de previsión de salud que permita a las familias mexicanas mejorar su calidad de vida y reducir en medida de lo posible la incidencia de enfermedades crónico degenerativas, por ello, fortalece continuamente sus acciones para promover un estilo de vida saludable mediante acciones que se pueden integrar en el día a día de las personas”, finalizó el Dr. Alejandro Chías, Subdirector Médico de GNP Seguros.

Acerca de GNP: GNP Seguros es la empresa aseguradora multirrama con 116 años de experiencia que la respaldan, además forma parte de uno de los conglomerados empresariales más importantes de México GRUPO BAL, el cual está constituido por instituciones de gran prestigio y destacadas en cada uno de sus sectores: seguros, pensiones, financiero, comercial, industrial y educativo.

Atención a Medios

Mónica Mejía Aguirre monica.mejia@gnp.com.mx 5809-2589

Pedro Suárez Aguilar psuarez@zimat.com.mx 5554-5419