



Ciudades pro-movimiento podrían salvar millones de vidas

Por Alejandro Juan-Marcos Barocio

www.alejandrojuanmarcos.com



¿Vives en una ciudad que te permite realizar actividad física?

Yo tuve la suerte de crecer en una ciudad diseñada con parques (Lerdo, Durango) lo que propició una pasión de por vida por mantenerme físicamente activo en mi tiempo libre, junto con la costumbre de caminar, andar en bicicleta o pasear a mi mascota.

Los planificadores de las ciudades y los defensores de la salud pública en todo el mundo están comenzando a centrarse en la importancia de crear ciudades y vecindarios que faciliten estilos de vida activos.

Sorprendentemente, una densidad poblacional planificada, combinada con paradas de transporte público y parques a poca distancia, crea una fórmula para alentar automáticamente a los ciudadanos a mantenerse más activos. De hecho, un nuevo estudio internacional informa que las personas que viven en vecindarios con dichas características, realizan 90 minutos más de ejercicio por semana (oficialmente se recomienda hacer 150 minutos de actividad física por semana), algo que ciertamente cambia la calidad de vida, ya que la actividad física podría ser una cuestión de vida o muerte para millones de personas en todo el mundo.

Los autores del estudio estiman que el sedentarismo es responsable de más de 5 millones de muertes por año. Creen que la creación de ciudades más amigables con la actividad es una parte

importante para los problemas de salud pública en cuanto a enfermedades cardíacas, la diabetes y algunas formas de cáncer que están relacionadas con la inactividad física.

Las agencias de salud pública deberían trabajar con los sectores de planificación urbana, transporte, parques y recreación para hacer que las ciudades sean alentadoras para desplazarse caminando. Así mismo, creo que hay otras necesidades específicas en los países en desarrollo que las naciones desarrolladas pueden dar por sentado, los cuales son seguridad en general, prioridad para los peatones, creación de banquetas, inversión en el transporte público, y sobre todo, educación vehicular.

Con el aumento de la urbanización global, este estudio debería servir como una llamada de atención para los planificadores de las ciudades y los gobiernos locales para que le den prioridad a los parques públicos y espacios “friendly” con las actividades, para así mejorar el bienestar psicológico y físico de los ciudadanos.

A la larga, las ganancias económicas de aumentar la actividad física mediante la construcción de parques, caminos peatonales, transporte público, etc. reducirán la carga de salud y se disminuirán los costos de atención médica causados por la pandemia de inactividad física global. ♦