Documento descargado de http://www.apunts.org el 08/01/2013. Copia para uso personal, se prohíbe la transmisión de este documento por cualquier medio o formato.

Apunts Med Esport. 2012;47(176):113

apunts
MEDICINA DE L'ESPORT
www.apunts/org



EDITORIAL

L'activitat física: la millor eina per a la prevenció de la salut

Physical activity: the best tool for health prevention

Un dels pilars de l'estat del benestar són el conjunt de prestacions sanitàries que fan que la població objecte de qualsevol actuació política assoleixi les quotes més altes de salut, i aquestes quotes es determinen per una sèrie d'índexs que tots persegueixen. La demostració de l'èxit de qualsevol política saludable és aconseguir viure més i amb millor qualitat.

Això representa un cost molt alt, des del punt de vista econòmic a vegades impossible de mantenir, sobretot quan es disparen els clients de l'objectiu. Per tant, s'han utilitzat diferents estratègies per tal d'aconseguir millorar el nivell de salut de la població que alhora que asseguren bons resultats, permeten l'equilibri de la despesa.

L'estratègia més important a la segona meitat del segle XX ha estat el desenvolupament de l'activitat física. És cert que la lluita contra el sedentarisme lluny de guanyar-se a l'actualitat és més difícil que mai, ja que la societat evoluciona en contra del moviment de les persones. Per tant, qualsevol iniciativa que desenvolupi programes d'actuació sobre l'activitat física ha de ser eina prioritària de qualsevol societat organitzada. A Catalunya en els darrers anys han conviscut iniciatives de tota mena per promocionar l'activitat física per a la millora de la salut i és en la propera legislatura que des de la Secretaria General de l'Esport es vol desenvolupar un Pla (Catalunya en forma) que englobi i potenciï tots aquests recursos.

La consecució de baixar les xifres del sedentarisme en tots els àmbits i els ventalls de població és el gran repte.

Josep A. Gutiérrez i Rincón
Responsable de l'àrea de Medicina de l'Esport, Consell Català de l'Esport, Generalitat de Catalunya
Correu electrònic: jagutierrez@gencat.cat

1886-6581/$ - see front matter © 2012 Publicat per Elsevier España, S.L. en nom del Consell Català de l'Esport. Generalitat de Catalunya.
http://dx.doi.org/10.1016/j.apunts.2012.12.002