

Evolución de las recomendaciones de actividad física y su importancia en estilos de vida saludables

AUTORES: Perales García A^{1,2}, Ortega Anta RM¹, López-Sobaler A¹

1. *Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense.*
2. *Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospitales HM Torrelodones y Montepríncipe.*

PALABRAS CLAVE: estilo de vida, balance energético, actividad física, recomendaciones, adultos

INTRODUCCIÓN: La actividad física (AF) está aumentando su peso como estrategia de salud pública en la regulación del balance energético y en la prevención y mejora de diversas enfermedades no transmisibles.

OBJETIVO: Ofrecer una visión clara de las recomendaciones de AF y la evolución sufrida, para la población adulta, mediante revisión bibliográfica. **RESULTADOS:** Múltiples estudios demuestran que realizar cambios en nuestro estilo de vida puede mejorar la salud y reducir la carga de enfermedad. Sin embargo la forma más efectiva de realizar estas recomendaciones nivel de atención primaria es escasa y controvertida. En cuanto al uso de la AF como herramienta moduladora del balance energético en adultos existen recomendaciones a nivel mundial realizadas por la OMS en 2010, e incluidas en las políticas nacionales de numerosos países. En el caso de España en 2015, han sido ampliadas para incluir otros aspectos de los estilos de vida relacionados con los niveles de AF de la población como son reducir los períodos sedentarios de más de 2 horas con ejercicios de estiramiento o paseos, limitar el tiempo delante de la pantalla y fomentar el transporte activo. **CONCLUSIÓN:** Las recomendaciones sobre actividad física están tratando de incluir diversos aspectos relacionados con los estilos de vida y no solo la actividad física como moduladora del balance energético.