

Javier Butragueño Revenga.

Num. Colegiado: 12740. Madrid

Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo. UPM

Centro PRONAF

javier.butragueno@upm/[@javierbutra](https://www.instagram.com/javierbutra)



POLITÉCNICA
"Ingeniamos el futuro"



CENTRO
PRONAF
PROGRAMAS DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

COLEGIO PROFESIONAL DE
DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA
CODINAN

#CODINAN15N

**Sedentarismo, vida activa y deporte:
Impacto sobre la salud y prevención de la obesidad**



SEDENTARISMO = MUERTE POR INACTIVIDAD

Psicología

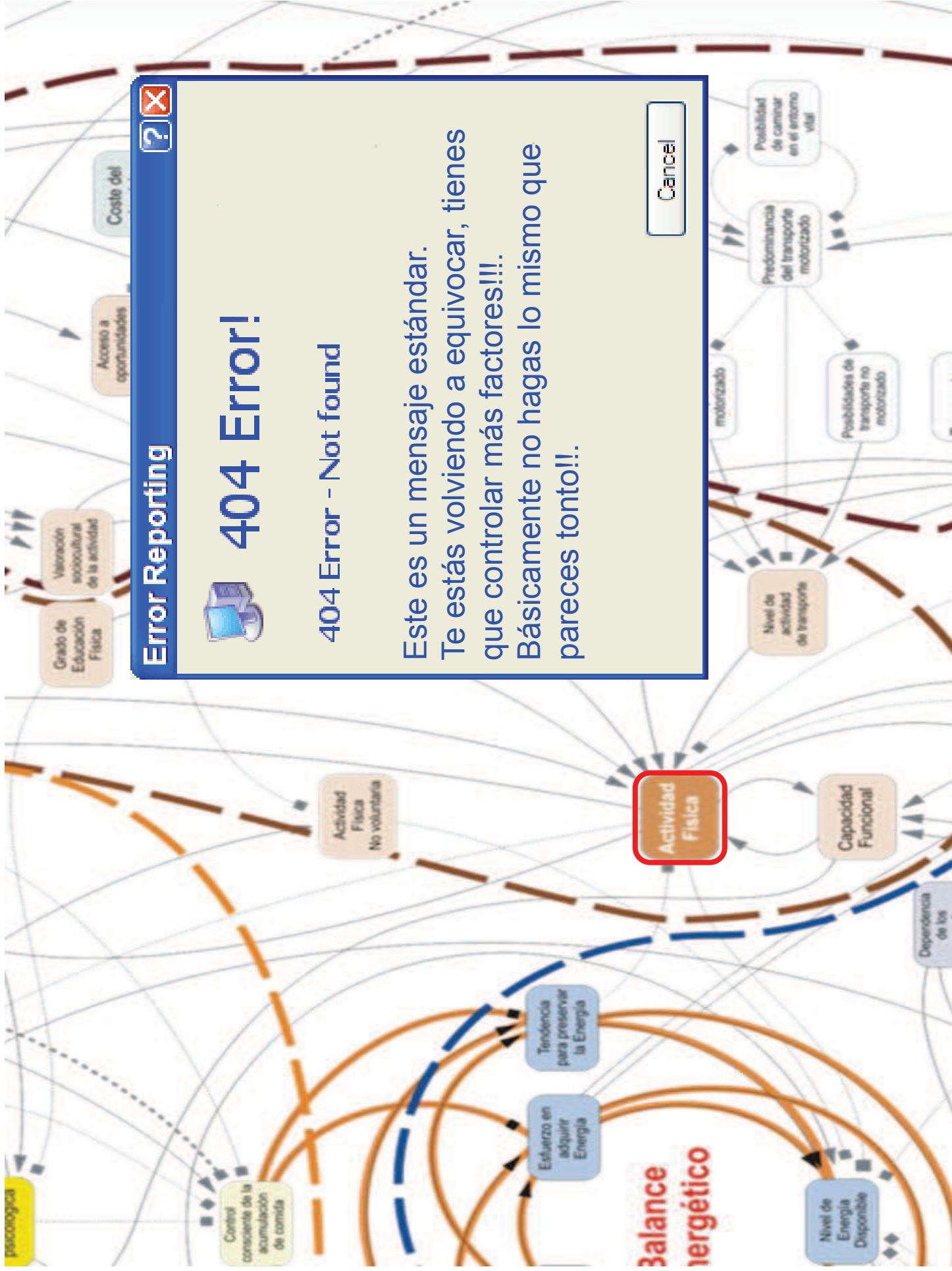
Fisiología

Actividad Física

Ambiente

Nutrición





Error Reporting



404 Error!

404 Error - Not found

Este es un mensaje estándar.
Te estás volviendo a equivocar, tienes
que controlar más factores!!!.
Básicamente no hagas lo mismo que
pareces tonto!!.

Cancel

PUBLICIDAD

SOCIEDAD

SOCIEDAD > SALUD > VIDA SANA

PUBLICIDAD

La clave de la obesidad y el sedentarismo

Cantidad
Calidad
Movimiento
Asimilación

PREVENCIÓN

No se trata de comer menos, sino de gastar más energía de la que consumimos



La obesidad es el resultado de un balance energético positivo continuado, en el que la ingesta total de energía supera el gasto energético total. A pesar de las evidencias científicas sobre los beneficios derivados de la actividad física, la tendencia de los últimos años es el incremento del sedentarismo, al tiempo que descienden las calorías ingeridas.

«Así, y en función de los datos que muestran los patrones alimentarios en España de las últimas décadas, vemos que -a diferencia de lo que pudiera pensarse dadas las actuales cifras de sobrepeso y obesidad-, el total de calorías ingeridas hoy por los españoles es un 13% menor que hace 40 años», afirma el doctor Rafael Urrrialde de Andrés, responsable del Área de Salud y Nutrición de Coca-Cola Iberia. En concreto, la ingesta media de energía ha pasado de 3.008 kcal/persona/día en 1964 a las 2.609 kcal/persona/día en 2012.

Los estilos de vida sedentarios dificultan el mantener un balance energético

Junto a ello, el 42% de la población en España nunca realiza actividad física o deporte, y en los últimos 50 años la actividad física laboral se ha reducido en la media en unas 120 kcal/día. «Los estilos de vida sedentarios dificultan el mantener un balance energético

clave de la obesidad está en el sedentarismo

DOY / MADRID | Día 06/10/2014 - 10.44h

se trata de comer menos, sino de gastar más energía de la que consumimos.

COMENTARIOS

IMPRIMIR

COMPARTIR

f 39 t 20

g 8+ 0

Enviar por e-mail

EN VIDEO

Toda la actualidad de **Sociedad**

EN IMÁGENES

Toda la actualidad de **Sociedad**

ABC.es

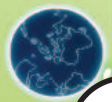
SOCIEDAD

ACTUALIDAD DEPORTES CULTURA VIAJAR GENTEESTILO TV VIDEO SALUD ELOGS HEMEROTECA SERVICIOS TECNOLOGÍA COPE

España Internacional Economía Sociedad Toros Madrid Local > Ciencia Familia Defensa Opinión HoyCinema GuíaTv ABCFoto Casa Real

Buscar

Buscar



MATELEC

28 - 31 OCTUBRE

Salón Internacional de Soluciones para la Industria Eléctrica y Electrónica



¿Quieres llevar a tu equipo siempre contigo?



Sigue ABC.es en...



PUBLICIDAD



Map 5

Mapa Genérico Total
Identificando factores



Psicología Social

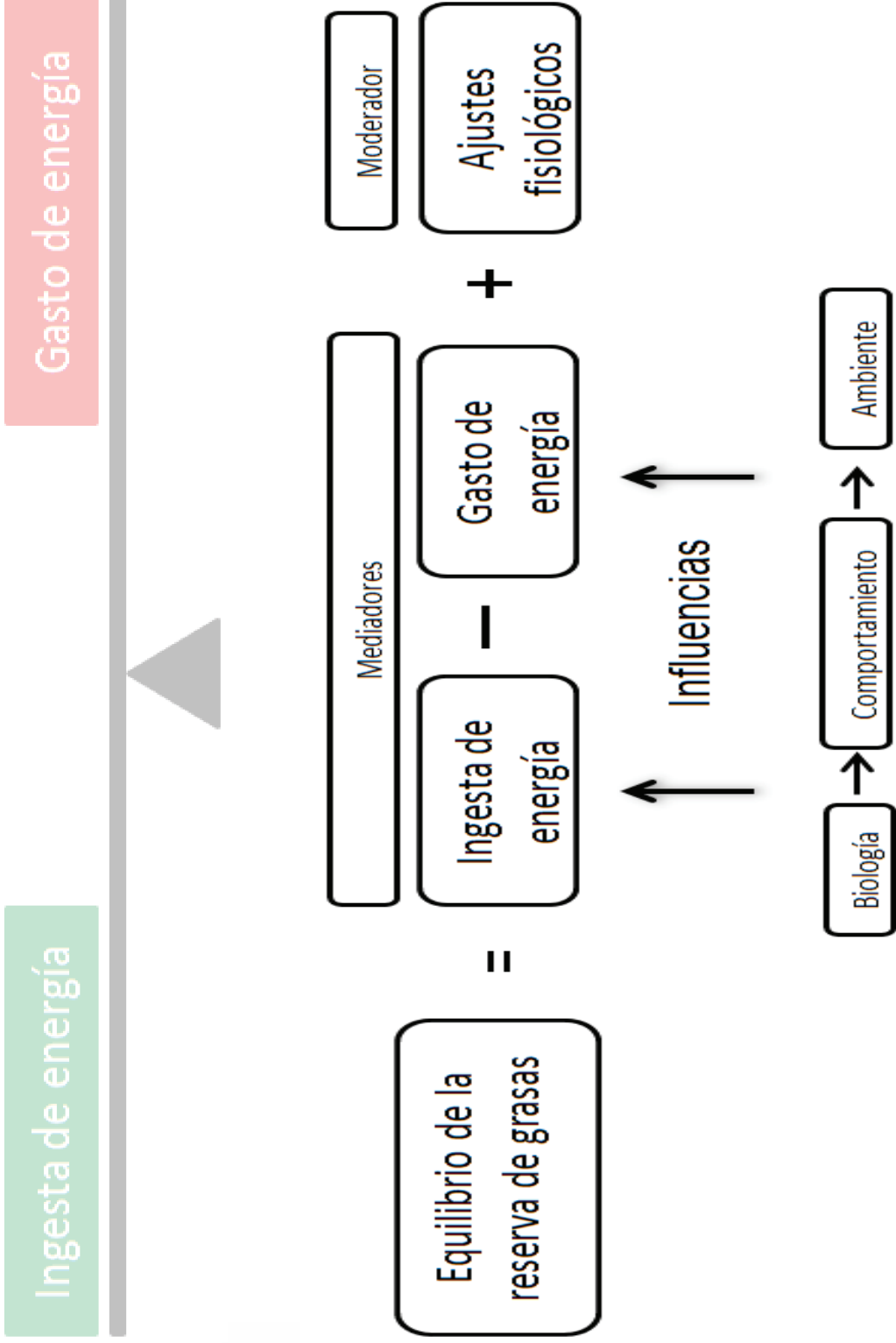
Producción de comida

Consumo

Actividad Física Ambiental

- Medio Ambiente
- Entorno Social
- Psicología
- Economía
- Alimentos
- Actividad
- Infraestructura
- Desarrollo
- Biológico
- Médico

Influencia Positiva
Influencia Negativa



Egger, G., & Swinburn, B. (1997). An "ecological" approach to the obesity pandemic. *BMJ: British Medical Journal*, 315(7106), 477.

