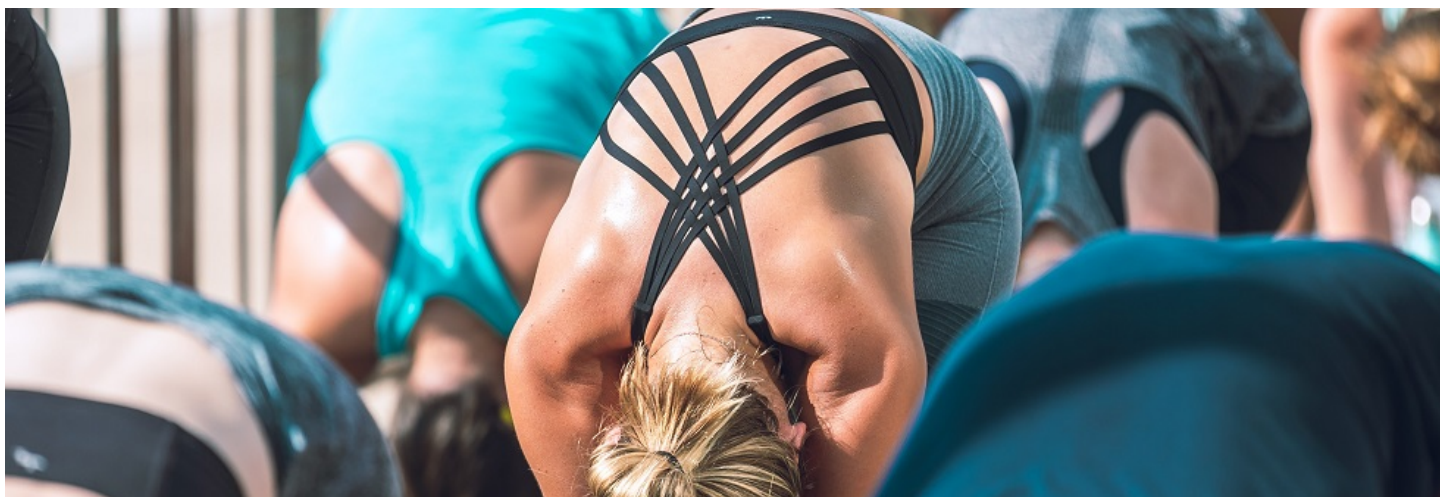


ENTORNO

## Dos horas y media de ejercicio semanales para ahorrar 882 millones al sistema sanitario

El país de la Unión Europea al que más le costará la falta de actividad física será Alemania, con un sobrecoste de 2.062 millones de euros; seguido de Italia, con 1.327 millones de euros, y Francia, con 1.094 millones de euros.



M. T.  
22 feb 2023 - 05:00

Dos horas y media. Este es el tiempo que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada persona debería practicar ejercicio a la semana, lo que evitaría 10.000 muertes al año en la Unión Europea y un gasto de 8.000 millones de euros en los sistemas sanitarios de los 27 hasta 2050. Sólo en España, el sedentarismo supondrá un sobrecoste de 882 millones de euros en los próximos 27 años.

Si toda la población cumpliera con la recomendación de la OMS, el ahorro anual per cápita en España sería de 17,4 euros, según un estudio realizado de forma conjunta por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo (Ocde) y la OMS. Si el ejercicio pasara de medio a intenso, con 300 minutos a la semana, el ahorro per cápita

1/3

<https://www.palco23.com/entorno/dos-horas-y-media-de-ejercicio-semanales-para-ahorrar-882-millones-al-sistema-sanitario>

El presente contenido es propiedad exclusiva de Palco23 Ediciones, SL, sociedad editora de Palco23.com (www.palco23.com), que se acoge, para todos sus contenidos, y siempre que no exista indicación expresa de lo contrario, a la licencia Creative Commons Reconocimiento. La información copiada o distribuida deberá indicar, mediante cita explícita y enlace a la URL original, que procede de este sitio.

superaría los cuarenta euros anuales.

Al aumentar el ejercicio físico, el sistema sanitario español podría ahorrarse un 0,7% de su gasto sanitario anual, que alcanzó 7.330 millones de euros en 2022, colocándose como el séptimo país de la UE con un mayor margen de ahorro. En un escenario en el que la población realiza 300 minutos de ejercicio semanal, el ahorro en el sistema sanitario español sería del 1,7%.

## El sistema sanitario español podría ahorrarse un 0,7% de su gasto anual

En términos absolutos, España es el cuarto país de la UE que más tendrá que gastar los próximos 27 años en su sistema sanitario para compensar la falta de ejercicio físico de su población, por detrás de Alemania (2.062 millones de euros), Italia (1.327 millones de euros) y Francia (1.094 millones de euros), los países más poblados de la UE.

Aquellos países con un mayor gasto sanitario son los que también gastan más en tratar enfermedades vinculadas a la falta de ejercicio, como la diabetes, la depresión, la demencia o el dolor de espalda. Sin embargo, el estudio puntualiza que, en países con baja prevalencia del ejercicio, como Malta, Portugal e Italia, el gasto sanitario asociado es superior a la media.

Entre los veintisiete, donde el aumento del ejercicio tendría un mayor impacto es en Malta: el país ahorraría poco menos de treinta euros per cápita si los ciudadanos realizaran 150 minutos de entrenamiento semanal. Le siguen Bélgica, Suecia y Alemania, todas por encima de la media europea de 14,4 euros per cápita.

Uno de cada tres adultos en España suspende en actividad física

En España, la población que no cumple con los 150 minutos de ejercicio físico semanal alcanza el 30%. Esta vez, el país se encuentra por debajo de la media europea, que se sitúa en el 34,8%. Entre la población de la UE, un 45% afirma no realizar nunca deporte, y un 17% lo hace raramente. Un 32% de los adultos asegura que se ejercita con alguna regularidad y sólo un 6% lo hace de forma regular.

A medida que la población envejece, el deporte va haciéndose cada vez menos frecuente y menos del 30% de la población de más de 55 años hace deporte. El grupo de edad que más deporte práctica es el que se encuentra de entre quince y 24 años

| , que en el caso de los hombres supera el 70% y en las mujeres roza el 60%.