



EDITORIAL

La actividad física: la mayor herramienta para la prevención de la salud

Physical activity: the best tool for health prevention

Uno de los pilares del estado del bienestar es el conjunto de prestaciones sanitarias que hacen que la población objeto de cualquier actuación política consiga las cuotas más altas de salud. Estas cuotas se determinan por una serie de índices que todos persiguen. La demostración del éxito de cualquier política saludable es conseguir vivir más y con mejor calidad.

Esto conlleva un coste muy alto, desde el punto de vista económico a veces imposible de mantener, sobretodo cuando se disparan los costes del objetivo. Por tanto, se han utilizado diferentes estrategias para conseguir mejorar el nivel de salud de la población a la vez que aseguran buenos resultados y se permite el equilibrio del gasto.

La estrategia más importante en la segunda mitad del siglo XX ha sido el desarrollo de la actividad física. Es verdad que la lucha contra el sedentarismo, lejos de ganarse en la actualidad, se ha vuelto en un objetivo más difícil que nunca, ya que la sociedad evoluciona contra del movi-

miento de las personas. Por tanto, cualquier iniciativa que desarrolle programas de actuación sobre la actividad física ha de ser herramienta prioritaria de cualquier sociedad organizada. En Catalunya en los últimos años han convivido iniciativas de toda índole para promocionar la actividad física para la mejora de la salud. Será en la próxima legislatura que, desde la Secretaria General de l'Esport, se quiere desarrollar un Plan ("*Catalunya en forma*") que englobe y potencie todos estos recursos.

La consecución de disminuir las cifras del sedentarismo en todos los ámbitos y en todos los abanicos de población es el gran reto.

Josep A. Gutiérrez i Rincón
*Responsable del área de Medicina del Deporte, Consell
Català de l'Esport, Generalitat de Catalunya
Correo electrónico: jagutierrez@gencat.cat*