



En el marco del Día Mundial de la actividad física el gobierno porteño realizará el sábado 6 de abril una jornada en Parque Centenario (Av. Patricias Argentinas y Lillo, al lado de la estación saludable), de 10 a 14hs.

Se realizarán actividades de prevención para toda la familia; control de glucemia, presión, talla y peso; plan de abordaje de enfermedades crónicas no transmisibles en donde realizaremos medición de monóxido; juegos de hábitos saludables; actividad física para toda la familia y test de aptitud física.

Además, se hará una caminata por el Parque Centenario y hablaremos de la historia y del patrimonio socio cultural de las instituciones de salud que están alrededor del mismo: el Hospital Durand, el Hospital María Curie y el Instituto de Zoonosis Luis Pasteur y otros íconos importantes del barrio.

Cronograma de actividades gratuitas:

- Caminata con el programa “Culturalmente saludable”
- Consejería de ECNT (Enfermedades Crónicas no transmisibles)
- Clase de ritmos latinos
- Test de Aptitud Física
- Medición de monóxido para concientizar lo que provoca el humo del cigarrillo en nuestra salud
- Taller de RCP
- Estación saludable

¿Por qué promover la actividad física?

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial.

La actividad física moderada practicada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar y mantener la salud en toda la población, ya que tiene el potencial de prevenir y controlar muchas enfermedades (como las cardiovasculares : hipertensión, ACV, disminuir los niveles de colesterol y lípidos en sangre, etc., la diabetes, la obesidad, y la osteoporosis), mejora la capacidad física, mental y social.

Ayuda a reducir el estrés, así como la prevención del riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer.

Conocé los números importantes para tu salud:

- Presión arterial < 140/90 mmHG
- Colesterol < 200 mg%
- Glucemia < 100 mg%
- Perímetro de cintura < 88cm. en mujeres y < 102cm. en varones

Actividad física y salud

La actividad física disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, e incluso algunas neoplasias) y es un factor clave en la calidad de vida.

En Argentina, según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), el 54,7% de los adultos es sedentario, es decir que no cumple los 30 minutos de actividad física diarios recomendados para estar saludable o mejorar patologías preexistentes.

La Ciudad de Buenos Aires ofrece muchas ofertas de actividad física gratuitas en polideportivos, escuelas deportivas, plazas activas, núcleos deportivos, entre otros.

Beneficios de la actividad física

- Fortalece los músculos, huesos y articulaciones, lo que reduce el riesgo de caídas en adultos mayores.
- Mejora la capacidad aeróbica.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta y diabetes tipo 2.
- Controla el peso, afectando favorablemente la distribución de la grasa corporal.
- Mejora el estado de ánimo, alivia síntomas de ansiedad y depresión, por la liberación de endorfinas y serotonina.

Los beneficios de la actividad física aparecen en todas las personas que comiencen a hacer ejercicio.

Recomendaciones

- Antes de iniciar una rutina de actividad física, consultá a tu médico de cabecera.
- Para comenzar a ejercitarte, realizá una elongación y precalentamiento.
- Podés sumar 30 minutos de actividad física continuos o fraccionados a lo largo del día.
- Incorporá la actividad física en tu vida diaria usando la bicicleta como medio de transporte, caminando, subiendo escaleras, etc.

Información adicional:

Impulsado por la Organización Mundial de la Salud, desde el año 2002 se celebra el 6 de abril el Día Mundial de la Actividad Física con el propósito de sensibilizar a la población sobre la epidemia de sedentarismo del mundo actual y la importancia de una vida activa para mejorar la salud y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles, promoviendo estrategias y prácticas efectivas para la promoción de una mejor calidad de vida.

La Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular organiza actividades e invita a instituciones a participar e impulsar este día.

Objetivos:

- Reducir el Índice de inactividad física y sedentarismo en la población general.
- Promover la adopción de estilos de vida activos en toda la población, mediante la construcción de una conciencia activa y saludable.
- Sensibilizar a la población y a las organizaciones sociales sobre la epidemia de sedentarismo y la importancia de una vida activa para mejorar la salud y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Promover estrategias y prácticas efectivas para la promoción de una vida activa y saludable.
- Crear ambientes favorecedores que contribuyan a fortalecer las capacidades de las comunidades para la realización de actividad física.
- Implementar políticas públicas sanitarias en prevención primaria de la Salud para fomentar la actividad física.

En esa línea reconoció que "la Ciudad tiene cada vez más reconocimiento", y resaltó: "Hay más gente en las ferias y en los mercados porque tenemos una calidad de primera".

De la actividad también participó el vicesjefe de Gobierno, Diego Santilli; el jefe de Gabinete, Felipe Miguel; el secretario de Desarrollo Ciudadano, Matías López, y el subsecretario de Bienestar Ciudadano, Héctor Gatto.

Por su parte, Gatto dijo que "acá antes trabajaban 30 personas y ahora hay más del doble".

"Los 18 locales invirtieron para mejorar sus condiciones: hay inversiones por cada local de más de un millón de pesos", reconoció Gatto, y aseguró: "La inversión que hizo el Gobierno para

poner en valor el mercado es superada por lo que hacen los privados en cada uno de esos lugares. Esto muestra lo que es una política pública de desarrollo".

Para finalizar, el subsecretario de Bienestar Ciudadano reveló que el objetivo es "no parar hasta que haya un mercado en cada uno de los barrios".

El mercado, que anteriormente sólo disponía de 11 puestos en uso, contará con un patio de comidas para 100 personas, una frutería y verdulería, una fiambrería, una pescadería, una quesería, una rotisería, un kiosco, dos carnicerías y dos pollerías.

Los locales de comidas frescas estarán abiertos de lunes a viernes hasta las 20 y los sábados hasta las 14.

Los mercados son espacios que emplean a una gran cantidad de trabajadores en diferentes áreas de interés relacionadas a la gastronomía. Para el vecino, un mercado gastronómico es un lugar donde se puede conseguir el mejor producto orgánico al precio más conveniente y, a la vez, un sitio donde se puede cortar con la rutina diaria y disfrutar de un almuerzo al paso.

Otros mercados de la Ciudad que los vecinos pueden disfrutar son el Mercado Belgrano, el Mercado Bonpland, el Mercado de los Carruajes y el Mercado del Barrio 31.

En enero de este año se inauguró también el patio gastronómico Parque Patricios, que cuenta con cinco puestos de comida para ofrecer a los vecinos una alternativa a la hora del almuerzo, la merienda y la cena. Funciona de lunes a domingo y cuenta con 20 mesas para un total de 150 personas.

En 2007, la Ciudad de Buenos Aires fue designada por la Academia Iberoamericana de Gastronomía como la Capital Iberoamericana de la Cultura Gastronómica por la calidad y creatividad de la cocina porteña.