

Conociéndonos mejor

Actividad física y sobrepeso

La actividad física habitual, aunque sea moderada, es un importante contribuyente al control del sobrepeso. A esta conclusión arribó la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del año 2013, en la que se indagaron temas como el índice de masa corporal (IMC) y las actividades físicas a personas de 18 años y más en todo el país.

En general las provincias patagónicas muestran una porción de población con peso normal inferior a la media nacional. Mientras un 42% del total del país tiene un peso apropiado a su altura, en Tierra del Fuego solo un 39% presenta esta característica.

Por su parte un 21% presenta sobrepeso leve, el 18% sobrepeso alto y el 22% algún grado de obesidad.

La *mitad* de los fueguinos que presentan un IMC menor a 25, considerado normal de acuerdo a los criterios de la Organización Mundial de la Salud, realizan una actividad física intensa o al menos moderada (como mínimo hacen una caminata de 30 minutos, cinco días por semana). Por su parte apenas un *tercio* de las personas que presentan obesidad realizan estas actividades.

La tendencia al sobrepeso crece con la edad. Un 64% de los jóvenes de entre 18 y 24 años tiene un peso normal y un número reducido presenta obesidad. Llegados a los 25 y hasta los 34 años la parte de la población con peso normal se reduce marcadamente hasta menos del 40%, continuando posteriormente la tendencia decreciente.

En el extremo opuesto, la población de la Provincia con peso insuficiente es la menor del país, no llegando al 1%. La media nacional se ubica en el 2,4% y las jurisdicciones con las tasas más elevadas son Chaco y Misiones, superando el 4% de los habitantes de 18 años y más.

% Población con peso normal

