



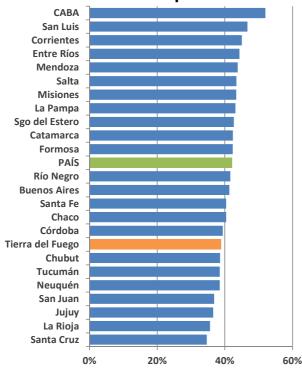
Conociéndonos mejor

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.

% Población con peso normal



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

La mitad fueguinos de los 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.