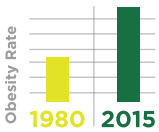
Los Efectos Multiplicadores de la Actividad Física

Más que 25% de los jóvenes no están activos diariamente.

1 en 3 niños tiene sobrepeso o es obeso.

2 en 3 adultos tienen sobrepeso o son obesos.



Desde 1980, el índice de la obesidad ha duplicado.

LOS BENEFICIOS MULTIPLICADORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE TODA LA VIDA

Niños de padres activos son 2x más probables estar activos

Aumenta la expectativa de vida

Menores ganancias en el IMC

Estar en forma está asociado con resultados más altos en exámenes

Menos propensos a fumar, quedarse embarazada, participar en comportamiento sexual arriesgado, o usar drogas

Ahorra hasta $2,741/año en costos de salud

Reduce el riesgo de cardiopatía, derrame cerebral, cáncer, diabetes

LOS COSTOS AGRAVANTES DE LA INACTIVIDAD FÍSICA DURANTE TODA LA VIDA

30% de niños son obesos

No estar en forma está asociado con resultados más bajos en exámenes

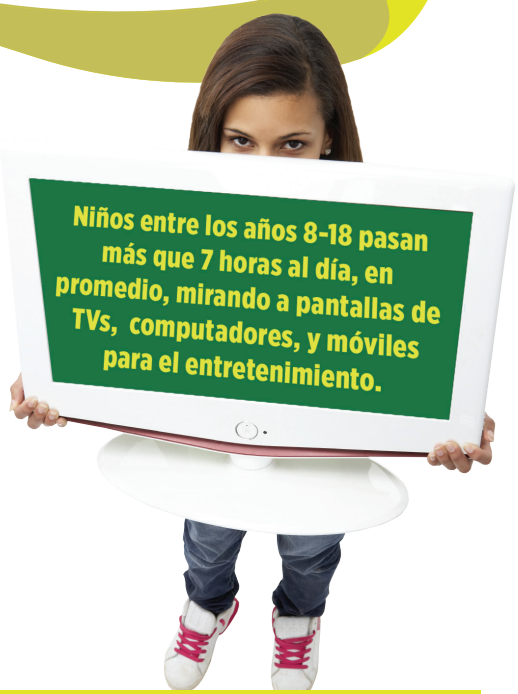
$2,741/año en costos de salud más altos

Aumento del riesgo para diabetes, cardiopatía, cáncer, derrame cerebral

5.3 millón muertes prematuras / (cada) año debido a la inactividad

Niños que están inactivos 2X más probables ser obesos en la infancia

Preescolares con padres inactivos son menos probables estar activos

EFECTOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

- Cardiopatía
- Diabetes
- Cáncer
- Salud Ósea Disminuida