Dos días y medio a la semana de ejercicio podrían ahorrar 882 millones de euros al sistema sanitario

Dos horas y media. Este es el tiempo que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) cada persona debería practicar ejercicio a la semana, lo que evitaría 10.000 muertes al año en la Unión Europea y un gasto de 8.000 millones de euros en los sistemas sanitarios hasta 2050. Sólo en España, el sedentarismo supondrá un sobrecoste de 882 millones de euros en los próximos 27 años.

Si toda la población cumpliera con la recomendación de la OMS, el ahorro anual per cápita en España sería de 17,4 euros, según un estudio realizado de forma conjunta por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo (Ocde) y la OMS. Si el ejercicio pasara de medio a intenso, con 300 minutos a la semana, el ahorro per cápita superaría los cuarenta euros anuales.

Al aumentar el ejercicio físico, el sistema sanitario español podría ahorrarse un 0,7% de su gasto sanitario anual, que alcanzó 7.330 millones de euros en 2022, colocándose como el séptimo país de la UE con un mayor margen de ahorro. En un escenario en el que la población realiza 300 minutos de ejercicio semanal, el ahorro en el sistema sanitario español sería del 1,7%.

En España, la población que no cumple con los 150 minutos de ejercicio físico semanal alcanza el 30%. Esta vez, el país se encuentra por debajo de la media europea, que se sitúa en el 34,8%.

acceder informe OCDE >>>

Fuente: OCDE; vía Palco 23

Link to Original article: https://www.manelvalcarce.com/blog/dos-dias-y-medio-a-la-semana-de-ejercicio-podrian-ahorrar-882-millones-de-euros-al-sistema-sanitario?elem=297415