Actividad física

El sedentarismo es un problema de salud pública mundial: es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global y causa uno de cada cuatro casos de cánceres de mama y de colon.

Las ciudades deben ser diseñadas para fomentar la actividad física mediante el transporte activo, es decir, que el diseño urbano facilite los desplazamientos a pie o en bicicleta.

La mitad de los viajes en coche dentro de la ciudad cubren trayectos de menos de 5 km. Es una distancia que se puede recorrer en transporte activo con un gran impacto en la salud pública: aumenta la actividad física y se reduce los niveles de contaminación del aire y acústica.

https://www.youtube.com/embed/-gU79uWp5GI

Revision #2
Created 2022-02-21 10:19:10 CET by Silvia Coscolin Sanchez
Updated 2022-02-21 10:21:19 CET by Silvia Coscolin Sanchez

Copyright 2026