[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 25/02/2022

# [Mexicanos realizan menos ejercicio en la pandemia y 52% no sigue ningún plan de dieta: Cleveland Clinic](http://www.notasdeprensa.es)

## Como resultado del incremento de las cardiopatías, una encuesta realizada en adultos de todo el país revela que sólo la mitad sigue un plan de dieta específico y muchos de ellos no conocen los riesgos modificables en el estilo de vida

Una encuesta realizada en adultos mexicanos por el sistema global de salud de Cleveland Clinic encontró que los niveles de actividad disminuyeron desde el inicio de la pandemia, y que la proporción de personas, que rara vez o nunca, hace ejercicio de moderado a intenso aumentó de 28% a 40%. Además, casi la mitad de los encuestados no reconocieron la falta de ejercicio y un estilo de vida sedentario como factores de riesgo de cardiopatías. A los entrevistados, se les presentó una lista de 12 factores de riesgo, en la que identificaron: a la obesidad con un 73%, estrés 65% e hipertensión 63%, como factores que incrementan posibilidades de una cardiopatía. Sin embargo, muchos de los encuestados no reconocieron factores clave como: tabaquismo/vapeo (sólo un 54% lo identificó), poca actividad física (51%) y un estilo de vida sedentario (50%). Algunos mencionaron que la falta de sueño (33%), el exceso de ejercicio (17%) y una salud dental deficiente (17%) pueden aumentar el riesgo de desarrollar una cardiopatía. “Cifras recientes indican que las afecciones cardíacas son la causa principal de mortalidad en México. La buena noticia es que alrededor del 90% de las cardiopatías se pueden prevenir; una dieta saludable para el corazón, ejercicio regular y no fumar son algunas de las cosas que los pacientes pueden hacer”, comentó el Dr. J. Emanuel Finet, cardiólogo del Instituto del Corazón, Vascular y Torácico de Cleveland Clinic. “Esto es particularmente importante durante la actual crisis sanitaria mundial, ya que nuestra encuesta también muestra una disminución general en los niveles de actividad física después del inicio de la pandemia de la COVID-19”. Según la encuesta, los adultos mexicanos reportaron una disminución general en la cantidad de ejercicio que realizaban antes y después la pandemia. Antes, el 72% de los adultos mexicanos realizaba, con frecuencia o en algunas ocasiones, ejercicio moderado a intenso y el 83% afirmó que caminaba durante el día. Comparado con el 60% de los adultos que actualmente realiza, con frecuencia o en ocasiones, ejercicio moderado a intenso y el 74% camina con frecuencia o en ocasiones, durante el día. La reducción del ejercicio después de la pandemia fue generalmente uniforme en todas las generaciones: un aumento de 10 a 12 puntos porcentuales en aquéllos que nunca o rara vez hacían ejercicio, con aumentos en la Generación Z de 31% a 43%, los Millenials de 29% a 41%, la Generación X de 28% a 39% y los Boomers de 24% a 34%. La encuesta también muestra las percepciones de cuáles son las dietas más saludables para el corazón, el 45% de los adultos encuestados identificaron una dieta baja en carbohidratos como una de las más saludables para el corazón. Sólo el 15% de los mexicanos identificaron la dieta mediterránea, recomendada por organismos mundiales como la Asociación Americana del Corazón, como saludable para el corazón. Mientras que el 52% de los encuestados afirmó que actualmente no seguían ningún plan de dieta específico, el 24% reportó que seguían una dieta baja en carbohidratos.

**Datos de contacto:**

Norma Aparicio

55 5511 7960

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/mexicanos-realizan-menos-ejercicio-en-la](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Nutrición Sociedad

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)