

**NOTA IMPORTANTE:**

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

---

## **La SEEN lanza la campaña #SEENseMueve en el Día Mundial de la Actividad Física para sensibilizar a la sociedad sobre los beneficios que supone la práctica habitual de ejercicio físico para la salud**

- **El cuerpo humano está diseñado para moverse. Necesita realizar actividad física de forma regular para funcionar de manera óptima y evitar enfermar. La actividad física, la salud y la calidad de vida están íntimamente conectadas**
- **Según la OMS, el sedentarismo es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas activas. El riesgo de mortalidad disminuye hasta un 30% con solo dedicar 30 minutos al día a hacer ejercicio**
- **La SEEN publicará en sus redes sociales una serie de vídeos de las distintas áreas y grupos de trabajo en los que se describen los efectos positivos de la actividad física y el ejercicio para la salud en la prevención y tratamiento de distintas enfermedades y anima a la población a llevar una vida activa**

**Madrid, 6 de abril de 2022.-** Con motivo del Día Mundial de la Actividad Física, que se celebra cada 6 de abril, la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) lanza la campaña #SEENseMueve para concienciar a la población sobre la importancia de realizar ejercicio físico de manera habitual en beneficio de su salud. En la actualidad, existen evidencias que ponen de manifiesto que las personas físicamente activas de forma regular obtienen beneficios que redundan directamente en su estado de salud.

Así, los miembros de las distintas áreas y grupos de trabajo de la SEEN publicarán en las redes sociales de la sociedad científica una serie de vídeos para informar y animar a los pacientes a que lleven una vida activa y realicen ejercicio físico adaptándolo a sus necesidades personales.

Esta campaña también persigue concienciar sobre el riesgo que la falta de actividad física produce sobre la salud. De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un 6% de las muertes anuales son causadas por el sedentarismo, que constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad global, por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y los niveles elevados de azúcar en sangre. Ante estos datos tan reveladores, la SEEN remarca que el riesgo de mortalidad disminuye hasta un 30% con solo dedicar 30 minutos al día a realizar ejercicio físico.

La Dra. Nieves Palacios, coordinadora del grupo de Endocrinología, Nutrición y Ejercicio Físico de la SEEN (GENEFSEEN), apunta que *“se ha demostrado que un estilo de vida sedentario es un factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes mellitus tipo 2, obesidad, osteoporosis, hipertensión arterial, cáncer de mama, de colon y patología cardiovascular. Llevar una vida activa supone, además, muchos beneficios sociales y psicológicos. Hay una conexión directa entre la actividad física y la esperanza de vida, de modo que las poblaciones más activas tienden a vivir más y mejor”*.

Asimismo, la SEEN destaca que la realización de ejercicio físico en la infancia y la juventud produce un aumento de la densidad mineral ósea, ya que el incremento de potencia muscular origina la tensión necesaria para estimular la formación de hueso nuevo. La actividad física en las personas de edad más avanzada disminuye el riesgo de caídas y ayuda a prevenir o retrasar las enfermedades crónicas asociadas con el envejecimiento. De esta forma aumenta la capacidad para vivir de forma independiente y con calidad. Y es que la actividad física y la salud van de la mano, por lo que realizar ejercicio no solo tiene beneficios a nivel físico, sino también mental. Tanto que su práctica aumenta los niveles de serotonina (neurotransmisor disminuido en la depresión), refuerza los vínculos sociales, así como la autoestima y el estado de ánimo.

La SEEN, a través de su grupo de trabajo GENEFSEEM, comprometida con la prescripción del ejercicio físico como la mejor receta para la salud, dispone también de un documento en forma de pirámide repleto de recomendaciones con el fin de estimular a la ciudadanía a mantenerse activa durante toda la vida. Esta pirámide también proporciona ideas para seguir una adecuada actividad física diaria, como caminar 10.000 pasos al día, usar las escaleras como alternativa al ascensor, andar en vez de utilizar el coche y aprovechar los fines de semana para llevar a cabo actividades al aire libre, etc.

Por último, otra de las acciones que ponen de manifiesto la preocupación de la SEEN por impulsar la práctica de ejercicio físico es #XperienciaKilimanjaro, una iniciativa a través de la cual 25 personas, entre ellas pacientes y sanitarios, realizarán una ruta durante 7 días que culminará con la llegada a la cima de Kilimanjaro en Tanzania, con 5.895 metros de altitud. Además del reto deportivo, se llevarán a cabo acciones sanitarias y solidarias. El objetivo del proyecto consiste en apoyar a aquellos que tienen alguna enfermedad endocrina (diabetes, obesidad) o que se han visto sometidos a un proceso complicado como una recuperación después de un accidente, una intervención quirúrgica, un tratamiento o una fase post trasplante. De esta manera, #XperienciaKilimanjaro pone de manifiesto que puede ser posible para estas personas volver a realizar actividades que requieren un gran esfuerzo físico.

### **Sobre SEEN**

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 1.950 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se



encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

### Gabinete de prensa

**BER  
BES**

**BERBES** - 91 563 23 00

/ Vanesa Martín / Paula Delgado / Ana Serrano

[vanesamartin@berbes.com](mailto:vanesamartin@berbes.com); [pauladelgado@berbes.com](mailto:pauladelgado@berbes.com); [anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com)