

El ejercicio físico, esencial para la prevención de enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes mellitus y obesidad, según la SEEN

- Los endocrinólogos destacan que, a pesar de los grandes avances farmacológicos de los últimos años, la mejor manera de tratar una enfermedad es evitar que aparezca.
- Es crucial que las estrategias de salud pública prioricen acciones para reducir el sedentarismo e incrementar la actividad física a cualquier edad como pilar fundamental de la prevención, y formar a los profesionales para integrarla en la atención clínica habitual.
- Algunos estudios evidencian que personas mayores, previamente sedentarias, que llevan a cabo ejercicio de resistencia durante un año, pueden mejorar su capacidad aeróbica y el rendimiento cognitivo.

Madrid, 22 de enero de 2026.- Las enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2 y la obesidad están más presentes cada vez en la sociedad y son detonantes o coadyuvantes de las principales causas de muerte, por lo que la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, en el marco de la **campaña '12 meses en Endocrinología y Nutrición, 12 pasos hacia la salud'**, incide en la importancia de que los especialistas aboguen por “la actividad física dirigida como un elemento clave en la prevención”. Por ello, la **Dra. Elena Saura, coordinadora del Grupo Endocrinología, Nutrición y Ejercicio Físico de la SEEN (GENEFSEEN)**, apunta que “*a pesar de los grandes avances farmacológicos de los últimos años, la mejor manera de tratar una enfermedad es evitar que aparezca. Es fundamental transmitir a los pacientes que la actividad física es necesaria para la salud física y, explícitamente, para la salud metabólica*”.

Asimismo, los endocrinólogos sostienen que, aunque durante muchos años ha existido la tendencia a separar la mente del cuerpo, ambos coexisten en un mismo ecosistema. Así, algunos estudios evidencian que personas mayores previamente sedentarias que llevan a cabo ejercicio de resistencia durante un año pueden mejorar su capacidad aeróbica y el rendimiento cognitivo. “*Por ello, en personas de 65 años o más, se recomienda trabajo multicomponente, incluyendo equilibrio y fuerza, para mejorar la capacidad funcional y reducir el riesgo de caídas*”, señala la Dra. Saura. En este sentido, cabe destacar la relevancia del ejercicio físico para el sistema inmunológico, ya que mejora el estado fisiológico global contribuyendo a mantener la fuerza muscular y la capacidad aeróbica, fundamentales no sólo para el rendimiento físico, sino también para el bienestar mental y la salud metabólica.

El ejercicio físico, esencial a cualquier edad

La médica especialista en Endocrinología y Nutrición apunta también que el sedentarismo es uno de los principales detonantes del aumento en la incidencia de enfermedades crónico-degenerativas y un aspecto clave para luchar contra la obesidad desde la prevención. Además, explica cómo las personas sedentarias tienen importantes deficiencias en musculatura que son causantes de dolores crónicos, y la relación de riesgo cardiovascular y sedentarismo es exponencial con la edad.

No obstante, el ejercicio físico debe realizarse a cualquier edad. Aunque la creación y el mantenimiento de hábitos es más fácil conseguirlos a menor edad y los efectos del ejercicio constante son acumulativos, es crucial tener en cuenta que el impacto sobre la salud es evidente a cualquier edad, “*siendo incluso una de las indicaciones terapéuticas más eficientes en el control de enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes mellitus y obesidad*”, explica el **Dr. Emilio Soto, miembro de GENEFSEEN**. Asimismo, la evidencia científica pone de manifiesto que realizar actividad física durante la juventud se asocia con mejores resultados de salud años más tarde (capacidad aeróbica, densidad mineral ósea, menor masa grasa) y menor riesgo futuro de sufrir hipertensión y diabetes tipo 2, entre otras enfermedades crónico-degenerativas.

Además, el ejercicio físico tiene un gran impacto en la tolerancia a tratamientos oncológicos y en su pronóstico, siendo la incidencia de patología oncológica más habitual en edades avanzadas. Por otra parte, el ejercicio físico dirigido no solo tiene el objetivo de aumentar el gasto energético, sino de desarrollar cualidades y capacidades físicas como la fuerza muscular, la capacidad aeróbica, la flexibilidad y el equilibrio, que contribuyen a la funcionalidad y, a su vez, a una mejora metabólica.

En cuanto a la periodicidad aconsejable para realizar actividad física, la Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que entre 150 y 300 minutos por semana de actividad moderada o entre 75 y 150 minutos por semana de actividad vigorosa (o combinación), manteniendo el componente aeróbico y de fuerza, así como actividades que contemplen equilibrio, flexibilidad y coordinación. Además, un estudio publicado recientemente en [The Lancet](#) evidencia que caminar cinco minutos más al día a un ritmo de 5 km/h, es decir, a una velocidad moderada, puede disminuir el riesgo de cualquier causa de muerte en un 10%.

Integrar la actividad física en la atención clínica, vital

El Dr. Soto hace hincapié en que es crucial que las estrategias de salud pública prioricen acciones para reducir el sedentarismo e incrementar la actividad física “realista” y sostenida a cualquier edad como pilar fundamental de la prevención. “*Es fundamental crear un discurso que coloque al ejercicio al mismo nivel que una intervención de salud, como tomar un medicamento, y, a su vez, formar a los profesionales sanitarios para realizar una prescripción de actividad física e integrarla en la atención habitual*”, asevera el experto.

Asimismo, desde la SEEN, conscientes de la importancia del ejercicio, le dan cada vez un mayor protagonismo. En concreto, desde el grupo de trabajo GENEFSEEN se han

desarrollado diversas iniciativas para fomentar la importancia del ejercicio físico comenzando por la formación de los profesionales sanitarios para que se pueden aplicar estas estrategias en la actividad asistencial habitual y han puesto en marcha también el proyecto ‘Xperiencia Kilimanjaro’ en el que profesionales sanitarios y personas con diabetes tipo 1 y pacientes con sobrepeso realizan una ruta durante 7 días que culmina con la llegada a la cima de Kilimanjaro en Tanzania, con 5.895 metros de altitud.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta principalmente por médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición y por otros titulados del ámbito biomédico 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 2.660 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.

Contacto prensa Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)

Vanessa Martín
comunicacion@seen.es

Agencia de comunicación

BERBÉS - 91 563 23 00
Ana Serrano / Isabel Torres/ Carmen Rodríguez
anaserrano@berbes.com; isabeltorres@berbes.com; carmenrodriguez@berbes.com