

## **El 21% de los transportistas ya practica deporte, según Scania**

**El sedentarismo no sólo es uno de los peores enemigos de la población general, también de los profesionales del sector, que pasan largas jornadas sentados**

El sedentarismo no solo es el cuarto factor de riesgo de muerte a nivel mundial según la OMS, sino que puede provocar hipertensión, colesterol y diabetes. Si a eso le sumamos las largas jornadas de los transportistas y su necesidad de realizar la mayor parte de su trabajo sentados, no es de extrañar que el del transporte sea uno de los sectores donde este estilo de vida sea más común. Conscientes de este hecho, Scania y las principales asociaciones sectoriales se han unido para fomentar un estilo de vida saludable entre los transportistas y prevenir problemas derivados del sedentarismo.

Una de las primeras medidas realizadas es el estudio “Radiografía del transportista: hacia un cambio en los hábitos del sector”, presentado hoy por Scania y realizado en colaboración con Cualtis. El informe analiza en profundidad casi 534.000 exámenes de salud realizados a trabajadores entre 18 y 65 años, 27.000 de ellos transportistas, durante el último año.

De él se desprende que, aunque el 60% de los transportistas aún reconoce no practicar deporte casi nunca, ya son 2 de cada 10 los que afirman realizar ejercicio de forma habitual. Una práctica muy beneficiosa para la buena salud de un sector donde el 41% tiene sobrepeso (IMC>25), un porcentaje muy similar al de la media nacional, y otro 32% sufre obesidad (IMC>30).

A pesar de que sólo el 45% mantiene una dieta equilibrada, el 60% no fuma y su porcentaje de hipertensión es muy similar al del resto de la población igual que sus hábitos de sueño.

¿Las patologías que más sufren? El 80% son problemas óseos y articulares, algo habitual entre las profesiones en las que se pasa mucho tiempo sentado o de pie.

### Decálogo del transportista saludable

Para fomentar los hábitos saludables entre los transportistas, los expertos de los servicios médicos de Cualtis han elaborado con la colaboración de Scania una propuesta con diez consejos para que los profesionales mejoren su estilo de vida:

1. Beber al menos 8 vasos de agua diariamente.
2. Llevar una dieta variada.
3. 30 minutos diarios de actividad física.

4. Dormir al menos durante 7 horas seguidas.
5. Abandonar el consumo de alcohol y tabaco.
6. Evitar el estrés reforzando los lazos con los seres queridos.
7. Acudir a las revisiones médicas de la empresa.
8. Estirar en cada parada reglamentaria.  
\*Según el Reglamento 561/2006
9. Prestar atención a las señales físicas de fatiga.
10. Relacionarse socialmente para cuidar la mente.

El reto: Farinato Race - Carrera del transporte by Scania

Para promover el deporte entre los profesionales del transporte, Scania organiza -con el apoyo de las principales asociaciones sectoriales- la primera Carrera del transporte, que tendrá lugar los días 14 y 15 de abril en la Dehesa de Quijorna (Madrid). Se trata de la primera competición popular dirigida a transportistas de toda España con la finalidad de poner de relieve la importancia del transporte en la sociedad, así como la necesidad de llevar unos hábitos de vida saludables en el sector. No en vano, la preparación para una carrera de este tipo favorece la integración gradual del deporte en su día a día.

Los valores que promueve este formato de competición se relacionan directamente con la actividad del profesional del transporte. El circuito Farinato Race se compone de pruebas de obstáculos que hay que superar en el menor tiempo posible a través del compañerismo, la amistad y el esfuerzo, principios todos ellos presentes en el día a día de los transportistas.

Los participantes del sector saldrán en tandas exclusivas con compañeros de profesión y podrán correr de forma individual o por equipos de 3 a 6 personas. Y aunque al tratarse de una carrera profesional está abierta a todo el mundo, los profesionales del transporte contarán con ventajas especiales: inscripciones a precio reducido, recibirán una camiseta y premios exclusivos.

Para acceder a estas ventajas, sólo hay que obtener un código aquí e introducirlo al rellenar la inscripción en [www.carreradeltransportebyscania.com](http://www.carreradeltransportebyscania.com)

**Datos de contacto:**

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Logística](#) [Otros deportes](#) [Industria](#) [Automotriz](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>