



Columna

Frano Giakoni,
director de Entrenador Deportivo,
Universidad Andrés Bello.



Lo que nos dejó el maratón de Santiago 2025

El Maratón de Santiago representa una oportunidad concreta para reflexionar sobre el rol del deporte en la salud pública, la planificación urbana, la sostenibilidad y la cohesión social. Esta carrera, reconocida por World Athletics, ha alcanzado estándares internacionales que permiten que sus marcas sean válidas para clasificaciones globales, lo que eleva la calidad del evento y lo posiciona entre los más relevantes de Sudamérica.

Desde una perspectiva científica, correr una maratón (42,195 km) implica una exigencia fisiológica compleja que abarca variables metabólicas, cardiovasculares, neuromusculares y psicológicas. Diversos estudios en el ámbito de la fisiología del ejercicio han demostrado que la práctica sistemática de carreras de fondo mejora la eficiencia aeróbica, regula la presión arterial, mejora el perfil lipídico y fortalece la salud mental, actuando como factor protector ante trastornos del ánimo, ansiedad y deterioro cognitivo.

Estos beneficios, sin embargo, requieren de preparación estructurada y supervisada, especialmente en corredores aficionados que se enfrentan por primera vez a este tipo de desafíos.

Desde una mirada epidemiológica, eventos como este cobran aún más sentido si consideramos que Chile enfrenta una crisis de sedentarismo y sobrepeso que se manifiesta desde la infancia.

La Encuesta Nacional de Salud ha revelado que más

del 70% de la población adulta presenta sobrepeso u obesidad, y la actividad física insuficiente afecta al 87% de los adolescentes, según la OMS.

En este contexto, la realización de una maratón masiva y bien organizada representa una intervención de salud poblacional, con potencial de impacto indirecto en la motivación de miles de personas a adoptar estilos de vida activos y saludables.

El Maratón de Santiago 2025 también destaca por su compromiso ambiental. Por segundo año consecutivo se declara una carrera carbono neutral, lo que implica una medición y compensación sistemática de las emisiones generadas durante el evento.

Esta línea de acción está en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente el ODS 13 (Acción por el Clima) y el ODS 11 (Ciudades y Comunidades Sostenibles), integrando la dimensión ecológica al quehacer deportivo.

En suma, el Maratón de Santiago 2025 no es solo una prueba de resistencia física. Es un fenómeno sociodeportivo que refleja el entrelazamiento de variables fisiológicas, urbanas, ambientales, culturales y económicas. Su estudio y valoración académica es imprescindible para dimensionar adecuadamente el impacto de los megaeventos deportivos en la salud pública y el desarrollo sostenible de las ciudades. Chile tiene en esta maratón una oportunidad no solo de correr, sino de avanzar hacia una sociedad más activa, saludable y consciente.