



FOTO: CC

La alerta por la crisis de inactividad física se debe a que genera variedad de riesgos incluso letales, como deterioro orgánico desarrollo de afecciones crónicas como acumulación nociva de grasa, obesidad, diabetes e hipertensión, y enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cánceres, las dos primeras causas de muerte.

Mientras "la actividad física ofrece múltiples beneficios que abarcan no sólo aspectos físicos, sino también mentales, emocionales y sociales", afirma el doctor Carlos Matus. Se debe a la influencia en procesos fisiológicos, como gasto energético y secreción de hormonas, que permiten promover la salud integral, y prevenir o controlar las afecciones.

Entre efectos físicos menciona controlar peso corporal y prevención de sobrepeso y obesidad; reducir riesgo de enfermedades crónicas, cardiovasculares y ciertos cánceres; y fortalecer el sistema musculoesquelético y mejorar funciones como equilibrio y movilidad que puede prevenir caídas y lesiones (crucial en personas mayores).

Además, afirma que beneficia la salud cerebral y mental. Se relaciona con mejora en la función cognitiva, estado de ánimo, autoestima y bienestar general, y reducción de síntomas de ansiedad, estrés y depresión.

## Vida físicamente activa

Matus expone que para mantener la salud la OMS establece que adultos deben alcanzar semanalmente al menos 150 minutos de actividad física aeróbica mode-

# *Aumentar la actividad física es un desafío urgente*

## FRASE

**"Lo ideal es empezar con metas pequeñas, evitar largos períodos sentados y elegir actividades que resulten agradables y sostenibles".**

Doctor Carlos Matus, académico Ucsc e integrante del Observatorio de Acompañamiento Técnico del Ministerio del Deporte.

rada, 75 minutos si es vigorosa o combinación de ambas. "En niños, niñas y adolescentes, la OMS recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, principalmente de tipo aeróbico, además de incorporar actividades que fortalezcan músculos y huesos al menos tres veces por semana", complementa.

Sin cumplir los parámetros se considera condición de inactividad física, afirma el académico.

"Actividades aeróbicas como caminar, nadar, andar en bicicleta o

correr, y las que combinan fuerza, equilibrio y flexibilidad ofrecen beneficios integrales", destaca, y también que "la evidencia indica que cualquier tipo de actividad física es mejor que ninguna". Lo crucial para que reporte beneficios es la práctica regular y adaptada a condiciones e intereses individuales.

Para una vida activa aporta significativamente incorporar el movimiento en actividades cotidianas, como desplazarse caminando o en bicicleta si el trayecto lo permite, usar escaleras en vez de ascensores, y hacer pausas activas en jornadas laborales o académicas, por ejemplo.

"Lo ideal es empezar con metas pequeñas, evitar largos períodos sentados y elegir actividades que resulten agradables y sostenibles", enfatiza. "Es clave acompañar con buena alimentación, descanso y salud mental", cierra.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl