

¿Sabías que la inactividad física te podría restar seis años de vida?



Felipe Díaz-Toro
Doctor en epidemiología
Universidad Andrés Bello

La inactividad física se ha transformado en uno de los factores de riesgo más importantes para la salud pública en Chile. Un estudio chileno entrega datos alarmantes, donde

las personas que no realizan actividad física tienen un 62% más de riesgo de morir y pueden perder, en promedio, 5,8 años de vida en comparación con quienes cumplen con las recomendaciones mínimas de ejercicio.

La investigación se basó en la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2009-2010 del Ministerio de Salud donde se siguió durante 10 años y 3 meses a 4.539 personas mayores de 15 años. El análisis reveló que el riesgo es especialmente elevado en mujeres, adultos mayores de 60 años, habitantes de zonas urbanas y personas con mayor nivel educativo o ingresos, lo que demuestra que la inactividad física afecta a diversos grupos de la sociedad.

Aunque existe amplia evidencia sobre el impacto del sedentarismo en la

mortalidad por todas las causas, este estudio es el primero de seguimiento en Chile que incorpora variables sociodemográficas, de estilo de vida y de salud para evaluar esta asociación de manera integral. Los resultados confirman la necesidad urgente de fomentar políticas públicas que promuevan la actividad física desde la infancia y en todos los grupos etarios.

La evidencia científica es contundente y confirma que la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas, mejora la salud mental y contribuye significativamente a prolongar la esperanza de vida. No se trata solo de un asunto de bienestar personal, sino de una estrategia clave para disminuir los costos en salud y mejorar la calidad de vida de toda la población.