

Deporte y Salud: un desafío urgente en Magallanes

“Con ocho de cada diez adultos afectados por sobrepeso, el Día del Deporte debe ser un llamado urgente”.

Cada 6 de abril, el Día del Deporte nos recuerda la importancia de la actividad física como motor de salud y bienestar. En Magallanes, esta fecha adquiere un sentido especial, pues la región enfrenta cifras alarmantes de sobrepeso y obesidad que afectan tanto a adultos como a niños.

Más del 80% de los adultos y más de la mitad de los escolares presentan malnutrición por exceso, según datos oficiales. Estas cifras convierten al deporte en una necesidad urgente, no solo como recreación, sino como herramienta para prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes y problemas de salud mental. El deporte no es únicamente competencia; es educación, disciplina y respeto. En una sociedad marcada por el sedentarismo y el aislamiento geográfico, la actividad física abre espacios de encuentro y pertenencia, fortaleciendo la resiliencia comunitaria.

La evidencia científica es clara: practicar deporte re-

gularmente reduce riesgos de enfermedades crónicas, mejora la salud mental y fortalece el sistema inmunológico. En una región donde el clima puede desalentar la actividad al aire libre, es fundamental contar con infraestructura adecuada y programas accesibles que motiven a la población a mantenerse activa.

El Día del Deporte no debe ser solo una fecha en el calendario, sino un recordatorio permanente de que la salud depende de nuestra participación activa. Autoridades, instituciones educativas, clubes deportivos y familias tienen la responsabilidad compartida de fomentar una cultura deportiva inclusiva y sostenible.

En Magallanes, el deporte es más que ejercicio: es un acto de conciencia y esperanza. Celebrar este día es reafirmar que, pese a las dificultades, la actividad física es un derecho y una necesidad que fortalece tanto el cuerpo como la vida colectiva de toda la región.