

## OPINIÓN

### Actividad física: dar vida a los años y años a la vida

Esteban López  
Director de Departamento de Morfología y Función  
Universidad de Las Américas

En nuestro país existe un alarmante aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares, condiciones estrechamente vinculadas al sedentarismo y a los problemas de salud nacional que enfrentamos. ¿Existe entonces algo que podamos hacer para romper esta tendencia? Claro que sí y a

muy bajo costo personal, pero con un altísimo beneficio comunitario: realizar actividad física.

Es importante recordar que el sedentarismo favorece el aumento de peso, la pérdida progresiva de masa muscular (sobre todo luego de los 40 años), y el deterioro de la condición cardiovascular (esto se acentúa frente a una dieta poco equilibrada), elevando el riesgo de enfermedades crónicas en varios sistemas corporales. Moverse poco también se asocia con una peor salud mental, mayor cansancio, alteraciones del sueño y menor capacidad funcional para realizar actividades cotidianas, algo relevante si vamos sumando años a nuestra vida y no vida a nuestros años.

Suena complejo ¿cierto? Pero moverse de forma cotidiana y natural trae muchos beneficios, por ejemplo, nuestro corazón se fortalece mejorando la circulación, disminuyendo el impacto de enfermedades cardiovasculares, mismo efecto que se consigue en las capacidades respiratorias que nos permiten oxigenar el cuerpo,

fortalecer los huesos y músculos, mejorar el gasto energético, tener un buen control del peso, reducción del estrés, ansiedad y síntomas depresivos, además de favorecer la concentración y el bienestar general.

Con tantos beneficios ¿qué se recomienda? Lo primero es saber que la clave está en moverse, sin complicaciones ni exigencias extremas, idealmente en familia o en grupo, realizando actividad física de forma progresiva y sin buscar agotarse; se puede caminar, bailar, pedalear tranquilamente o hacer ejercicios suaves de fuerza más de treinta minutos continuos, al menos tres veces por semana. Eso sí, siempre es bueno partir con un chequeo médico y también plantearse una meta de ejercicio a la semana.

En Chile, moverse más, no es solo una recomendación, sino una necesidad de salud pública a aplicar desde la infancia con el objetivo de llegar a una vejez con un cuerpo y una mente ejercitada, ágil y capaz de acompañar los desafíos que cada día aumentan en nuestra sociedad.