

Opinión

Frano Giakoni

Director carrera Entrenador Deportivo
Universidad Andrés Bello



Menos sentado, más saludable: Moverse es la mejor inversión del día

En una época en la que gran parte del día se pasa frente a una pantalla, en una silla o en un vehículo, la advertencia es clara: el cuerpo humano no fue diseñado para estar quieto. La evidencia científica es contundente: estar sentado más de ocho horas diarias se asocia con un aumento significativo del riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad e incluso ciertos tipos de cáncer.

La Organización Mundial de la Salud ha calificado el sedentarismo como “la nueva pandemia silenciosa”, responsable de más de cinco millones de muertes al año en el mundo. Estudios publicados en The Lancet demuestran que permanecer mucho tiempo sentado, incluso en personas que hacen ejercicio ocasionalmente, aumenta el riesgo de mortalidad prematura en un 15 a 30%. El problema no es solo no moverse: es estar quieto demasiado tiempo seguido.

Pero la buena noticia es que pequeñas decisiones pueden tener un gran impacto. Estudios, revelan que hacer pausas activas de cinco minutos cada 30 minutos de sedentarismo mejora la presión arterial, la glucosa en sangre y la concentración mental. Es decir, no se trata de entrenar como atletas, sino de romper los ciclos prolongados de inmovilidad.

¿Cómo lograrlo? La respuesta está en la rutina. Subir por las escaleras en vez del ascensor, caminar mientras se habla por teléfono, levantarse para estirarse entre reuniones o simplemente realizar tareas domésticas con más energía, son formas efectivas de sumar minutos de actividad. Incluso caminar a paso ligero durante dos minutos cada media hora puede marcar una diferencia fisiológica relevante.

Los dispositivos tecnológicos, como relojes inteligentes o apps de actividad física, también se han convertido en aliados útiles. No solo recuerdan moverse, sino que entregan información en tiempo real sobre pasos diarios, frecuencia cardíaca y calorías activas, permitiendo que las personas tomen conciencia de sus hábitos y progresos.

Desde la formación académica en ciencias del deporte, sabemos que no se trata solo de entrenar en un gimnasio, sino de entender el cuerpo como un sistema que necesita movimiento continuo para funcionar bien. Estar más activo no requiere más horas, sino más decisiones conscientes: moverse cada vez que se pueda.

En tiempos donde la salud mental, la productividad y el bienestar están en el centro del debate, recordar que levantarse, moverse y activar el cuerpo es parte de la solución, no puede pasarse por alto. Porque al final del día, sentarse menos no es solo una recomendación: es un acto de autocuidado con impacto inmediato y duradero.