LITORALPRESS

Fecha: 02-05-2025
Medio: Crónica de Chillán
Supl. : Crónica de Chillán
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: Consejos para correr una maratón cuando uno es adulto mayor

Pág. : 4
Cm2: 194,4
VPE: $ 161.379

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
Favorabilidad: No Definida

Columna

Consejos para correr una maratón cuando uno es adulto mayor

Por Frano Giacoki.
Director de la carrera de entrenador deportivo UNAB

El próximo 18 de mayo se celebrará una nueva Maratón de Santiago, uno de los eventos deportivos más relevantes de Chile. En esta actividad miles de corredores de distintas edades recorrerán las calles capitalinas en distancias de 10K, 21K y 42K.

Este año, destaca la creciente participación de adultos mayores, fenómeno que merece una reflexión desde una perspectiva científica.

La Organización Mundial de la Salud, demostró que la actividad física regular en la tercera edad, no solo mejora la salud cardiovascular y la capacidad funcional. Sino que también disminuye la incidencia de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y la osteoporosis.

Además de contribuir a una mejor salud mental, reduciendo los riesgos de depresión y deterioro cognitivo. Un reciente artículo de la Pan American Health Organization (PAHO) destaca que los corredores mayores de 64 años han mejorado notablemente su desempeño en maratones en las últimas décadas.

Esto se atribuye a mejores hábitos de vida, avances en la medicina preventiva y a un mayor acceso a programas de entrenamiento adaptado.

En Chile, donde el sedentarismo y la obesidad siguen siendo problemáticas graves, con proyecciones que nos sitúan entre los más obesos del mundo hacia 2030, fomentar la actividad física en adultos mayores se convierte en un imperativo de salud pública.

No obstante, correr a edades avanzadas requiere consideraciones específicas: es fundamental realizar un chequeo médico previo y seguir un programa de entrenamiento progresivo.

El cual incluya fortalecimiento muscular, una nutrición adecuada e hidratación constante. Y sobre todo prestar atención las señales del cuerpo para evitar el sobre entrenamiento y lesiones.

Afortunadamente, la Maratón de Santiago permite que la participación sea accesible y segura para corredores de diversas condiciones físicas. Iniciativas como estas contribuyen también a construir una cultura deportiva más inclusiva y activa.

En nuestra sociedad, donde el envejecimiento poblacional es una realidad creciente, apostar por el fomento del ejercicio en todas las etapas etarias, incluyendo la tercera edad, debe ser parte integral de las políticas públicas de salud y del deporte. Promover que este segmento se anime a mantenerse activo es una inversión en autonomía y dignidad. Es una señal de que la actividad física puede y debe acompañarnos toda la vida.