

Ciencia & Sociedad

150

minutos de actividad física distribuidos semanalmente es el mínimo que recomienda la OMS para obtener beneficios significativos sobre la salud que se asocian al movimiento corporal.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diari CONCEPCION.CL

EN ABRIL SE ENFATIZA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON UN DÍA MUNDIAL

Vida en movimiento: activar cada oportunidad para proteger la salud

Acumular al menos 150 de minutos semanales de actividad física es el ideal que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) para obtener los beneficios significativos, variados y hasta vitales de mover el cuerpo.

Aunque, evidencias como la Encuesta Nacional de Salud indican que más del 90% de la población chilena no lo cumple y lleva un nocivo estilo inactivo, reflejado en gran prevalencia de complejas afecciones asociadas como riesgo.

"Es tiempo de moverse" ha sido el lema 2025 e interpelación del Día Mundial de la Actividad Física que instauró la OMS para el 6 de abril para promover la saludable vida activa y abordar la crisis sociosanitaria del sedentarismo, antecedendo al Día Mundial de la Salud que conmemora cada 7 de abril. Un reto que trasciende fechas, es cotidiano como debe ser el movimiento para el bienestar durante la vida, porque nunca es tarde para obtener beneficios y siempre es tiempo de moverse.

Efectos vitales

"Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía" es la actividad física para la OMS. Es cualquier movimiento, por lo que engloba desde acciones cotidianas como caminar para desplazarse, hasta ejercicio físico y deporte.

La evidencia avala que la práctica de actividad física, tener una vida activa, mejora la salud y bienestar a nivel integral por una serie de mecanismos orgánicos que gatilla el movimiento y gasto energético, explica el doctor en ciencias de la actividad física Pablo Luna, jefe de carrera de Pedagogía en Educación Física de la Facultad de Educación de la Universidad de Concepción (UdeC).

Son efectos para distintos órganos y sistemas, tanto inmediatos como de mediano y largo plazo. Entre beneficios que destaca está mejorar funciones a nivel cardiovascular y respiratorio, también muscular y óseo en que aumenta la masa y fuerza, o a nivel cerebral y secreción de hormonas.

Ello lleva a reducir factores de riesgo de diversas afecciones, en lo que releva los cardiovasculares y carcinogénicos que se traduce en prevención del desarrollo y mortalidad de enfermedades cardiovasculares y cánceres, las principales causas de muerte en Chile y el mun-

Más del 90% de la población tiene un estilo sedentario que trae riesgo de diversas afecciones incluso letales, mientras uno activo aumenta la prevención y el bienestar.

Y los minutos y beneficios de moverse se suman desde acciones cotidianas como caminar o subir escaleras para desplazarse, hasta rutinas de entrenamiento, porque hay posibilidades en todo y para todos.



do. También mejora el estado de ánimo y baja el estrés, por lo que protege y previene en salud mental que también impacta la del corazón y general. "Incluso se ha vinculado el ejercicio físico y la disminución del consumo de tabaco, otro importante factor de riesgo cardiovascular", afirma.

Es así que, incluso, la actividad física o ejercicio regular se considera clave en el tratamiento y control de condiciones de riesgo, entre las que el doctor Luna menciona sobrepeso/obesidad, diabetes, hiper-

tensión arterial, dislipemia, estrés y depresión.

Nocivo sedentarismo

Entonces, la vida inactiva o sedentaria, cuando no se cumplen las recomendaciones mínimas, trae efectos negativos que hasta pueden ser letales al aumentar los factores de riesgo de afecciones, expone el doctor en actividad física, educación física y deporte Alex Garrido, académico de la Facultad de Educación de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

Ejemplifica en la salud cardiovascular, porque se ha visto que "aumenta la presión arterial por estrechez del diámetro de las arterias, debilitamiento de las estructuras cardíacas, y aumentan los accidentes cardíacos y cerebrales".

Al respecto, advierte que "los hábitos más nocivos son pasar la mayoría del día sentado sin pausas como caminar o realizar estiramientos, y no realizar actividad física de intensidad moderada (caminar a pasos de mediana velocidad)".