

COLUMNA

Dra. Sandra Lanza Sagardia
presidenta de la Sociedad Chilena
de Medicina del Estilo de Vida



¿Es el ejercicio un privilegio?

Durante años, desde la salud pública hemos repetido una consigna aparentemente incuestionable: "cada movimiento cuenta". Sin embargo, hoy sabemos que esta frase, aunque bien intencionada, es incompleta, y en algunos casos, incluso injusta.

Una reciente investigación publicada en Nature Medicine, que analizó datos de 68 países, revela una realidad incómoda: no todas las personas tienen las mismas oportunidades de moverse.

Existe una brecha de hasta 40 puntos porcentuales en el acceso al "ocio activo", es decir, al ejercicio que se realiza por elección, entre hombres de altos ingresos en países desarrollados y mujeres en situación de pobreza en países de bajos ingresos. En los contextos más vulnerables, el movimiento no es una elección de bienestar, sino una imposición de la vida cotidiana: trabajos físicamente demandantes, largos desplazamientos a pie por falta de transporte o entornos inseguros que limitan cualquier actividad recreativa. En cambio, quienes cuentan con tiempo, espacios seguros y recursos pueden acceder al ejercicio como una práctica de salud, disfrute y autocuidado.

Esta diferencia no es menor. La evidencia muestra que no todo movimiento impacta igual en la salud.

La llamada "paradoja de la actividad física" plantea que el esfuerzo físico laboral, muchas veces realizado en condiciones precarias, no otorga los mismos beneficios que el ejercicio recreativo, e incluso puede ser perjudicial. En contraste, la actividad física realizada en contextos adecuados reduce el riesgo de mortalidad, depresión y múltiples enfermedades crónicas.

Cuando estos beneficios se concentran solo en quienes pueden "elegir" moverse, estamos frente a un problema de equidad en salud.

Por eso, hoy surge un nuevo concepto clave: la seguridad de la actividad física. No basta con recomendar "caminar más" desde un consultorio.

Como sociedad, debemos garantizar entornos seguros, accesibles y dignos para que el movimiento sea una posibilidad real para todos, no el reflejo de una desigualdad estructural.

El ejercicio no debería ser un privilegio, sino un derecho. Avanzar hacia ello no es solo una meta sanitaria, sino una urgencia ética.