

Sandra Lanza Sagardía, presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida:

“Hasta un 80% de dolencias crónicas se puede prevenir al cambiar estilo de vida”

Sebastián Casanova Díaz
reportajes@mercuriovalpo.cl

Presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida, médica de familia y magíster en Salud Pública, la doctora Sandra Lanza Sagardía promueve una medicina centrada en la prevención y el autocuidado, basada en seis pilares: alimentación saludable, actividad física, sueño reparador, manejo del estrés, vínculos positivos y evitar sustancias nocivas.

“La salud no está precisamente solo en el centro de salud”, afirma. En esta entrevista aborda cómo nuestros hábitos influyen en la salud física y mental, el envejecimiento, la cocina como herramienta terapéutica y el rol de las políticas públicas. “Los cambios en el estilo de vida pueden prevenir hasta un 80% de las enfermedades crónicas”, sostiene. “Enseñar a cocinar es empoderar a las personas para que tomen el control de su salud diaria”. El bienestar integral ya no puede abordarse desde visiones fragmentadas, remarca. Nuevas corrientes plantean soluciones que unen conocimientos científicos con prácticas accesibles, impulsando un cambio real en cómo vivimos.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- ¿La Medicina del Estilo de Vida es una disciplina relativamente nueva en el país? ¿Qué busca en lo fundamental?

- Sí, en Chile es una disciplina emergente, aunque en el mundo ha ganado reconocimiento como un enfoque clave para enfrentar enfermedades crónicas no transmisibles. La Medicina del Estilo de Vida (MEV) busca prevenir, tratar y revertir enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad y ciertos cánceres, mediante seis pilares: alimentación saludable, actividad física, sueño reparador, manejo del estrés, vínculos sanos y evitar sustancias nocivas. Ade-

más de mejorar la salud, reduce costos sanitarios y promueve la satisfacción usuaria. En Chile, desde la Sociedad Chilena de MEV trabajamos por difundirla, capacitar profesionales y fomentar políticas públicas que favorezcan entornos saludables.

- ¿Existe evidencia de que el estilo de vida incide decisivamente en la salud física y mental de las personas?

- La evidencia es sólida y se acumula hace más de cinco décadas. Cambios en el estilo de vida pueden prevenir hasta el 80% de enfermedades crónicas, incluidas de salud mental. Los seis pilares mencionados antes son factores comunes en el origen de estas enfermedades, por lo que la prevención es fundamental. Si bien el autocuidado es clave, también debemos abordar las inequidades sociales que dificultan vivir saludablemente, como el acceso desigual a alimentos sanos o espacios para hacer actividad física.

- Ahora que el país envejece rápidamente, es fundamental apoyar un envejecimiento saludable. ¿Cómo se hace?

- Envejecimiento saludable significa llegar a la vejez con autonomía, propósito y calidad de vida, y esto se construye desde la infancia. Desde que nacemos comenzamos a envejecer. Entonces, a través de todo el curso de vida debemos trabajar en estrategias que nos permitan prepararnos para esta etapa de la vida. Esto requiere políticas de curso de vida, entornos que favorezcan la salud en cada etapa, y programas que prioricen a las comunidades más vulnerables.

- ¿El estilo de vida de los chilenos es bueno, regular o malo?

- Es preocupante, porque si no ha-

cemos algo al respecto, ningún sistema de salud, por eficiente que sea, dará abasto con la población envejecida y con alta carga de enfermedad que tendremos en los próximos años. El bajo consumo de fibra, alto consumo de ultraprocesados, el sedentarismo y estrés crónico son realidades instaladas en nuestra población. Sin embargo, vemos cada vez más interés por cambios saludables, tanto en las personas, como en profesionales de la salud que quieren ser parte de este cambio. Para que ese interés se traduzca en resultados, es crucial acompañarlo de políticas públicas, educación desde la infancia y acciones comunitarias. Algo fundamental es la formación de profesionales de la salud que tengan conocimiento sobre prescripción de hábitos saludables.

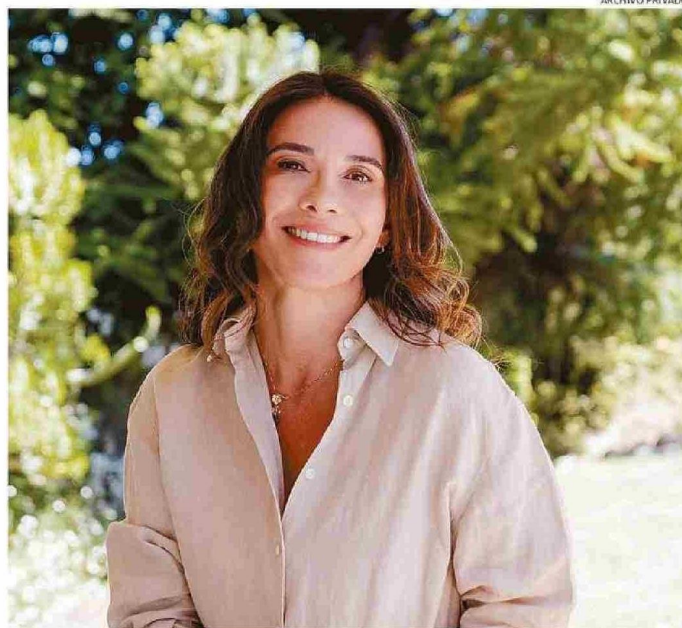
- Si tuviera que adoptar tres medidas obligatorias para mejorarlo, ¿cuáles serían?

- Alfabetización en salud y hábitos saludables en todos los niveles educativos, desde el jardín infantil, ya que esto permite a las personas tomar decisiones de manera informada respecto a su salud y sobre decisiones cotidianas que impactan en los resultados en salud. Mejorar el acceso físico y económico a alimentos saludables y limitar el acceso a alimentos ultra procesados, especialmente en etapas precoces de la vida. Trabajar en el diseño de entornos, rediseñar los espacios urbanos seguros para fomentar actividad física y promover el bienestar comunitario.

CULTURA ALIMENTARIA

- Usted es cultora de la Medicina Culinaria. ¿De qué se trata?

- La Medicina Culinaria integra la evidencia médica con habilidades prácticas de cocina. Aterrizamos las recomendaciones que hacemos a las personas en la consulta respecto a la alimentación. Es distinto decirle a alguien “coma sano”



SANDRA LANZA: “DEBEMOS ABORDAR LAS DIFICULTADES SOCIALES QUE IMPIDEN VIVIR SALUDABLEMENTE”.

a dar distintas opciones y enseñar a cómo preparar sus alimentos. Enseñar a cocinar es empoderar a las personas para que tomen el control de su salud diaria. La Medicina Culinaria es una herramienta para mejorar la salud de las personas, a bajo costo, sin efectos adversos.

- ¿Cómo define el concepto de “Su versión más saludable”?

- Ese concepto ha evolucionado con el tiempo, fue mi slogan cuando partí hace algunos años, enfocada en el bienestar personal. Hoy ha ido transformándose hacia “Longevidad con propósito”, es decir, trabajar para construir un envejecimiento pleno, con sentido, con bienestar físico, emocional y social.

ENSEÑAR A COCINAR

- ¿Qué importancia tiene enseñar a cocinar como parte del tratamiento médico?

- Es fundamental. Entrega autonomía para sostener cambios saludables a largo plazo, y puede ser una herramienta de equidad si se convierte en política pública transversal. Actualmente trabajo en una Fundación enfocada en la labor comunitaria, para transformar los recursos personales y locales en activos que generen salud y bienestar más allá del sistema formal de salud.

- ¿Qué estrategias propone para fomentar la cocina casera?

- Se me ocurren muchas estrategias: talleres con líderes comuni-

“
Su versión más saludable ha ido transformándose hacia ‘Longevidad con propósito’, es decir, trabajar para construir un envejecimiento pleno, con sentido, con bienestar físico, emocional y social”.

tarios, educación escolar, campañas que revaloricen la cocina como acto de autocuidado y rescatando recetas de los antepasados. Y desde lo regulatorio, realizar abogacía para que existan más políticas que faciliten el acceso a alimentos frescos. Cocinar en casa no solo mejora la salud individual, sino que fortalece la conexión familiar, comunitaria, y disminuye costos.

ENTORNO FAMILIAR

- ¿Cómo influye la familia en el desarrollo de hábitos saludables en niños y adolescentes?

- La familia es el entorno de modelaje más importante para las personas. Los niños aprenden con el ejemplo, no solo con instrucciones. Para que las familias puedan ser promotoras de salud, es necesario también apoyar a aquellas más desfavorecidas, garantizando acceso a recursos, educación y entornos saludables. El trabajo con niños y sus familias es apostar por tener una comunidad más sana, un país con mejores indicadores de salud y seguramente más felices.

- ¿Por qué la comida rápida resulta tan atractiva?

- Porque está diseñada para maximizar el placer instantáneo, que es lo que en general se busca hoy en día. Combina azúcar, grasa, sal y la disponibilidad inmediata, está en todas partes, hasta en los establecimientos de salud, aunque resulte paradójico. Además, los determinantes sociales refuerzan su consumo.

- ¿Qué tipo de determinantes?

- Jornadas laborales largas con poco tiempo para cocinar, en especial donde el acceso a opciones saludables es limitado. Combatir su atractivo y tomar mejores decisiones alimentarias exige políticas, regulación del marketing, educación y cambios estructurales en los entornos de vida.

- Usted ha señalado que no existen los “super foods”. ¿Cómo es eso?

- Es más una estrategia de marketing que una realidad científica. No existe un solo alimento que garantice la salud. La clave es un patrón alimentario saludable, que otorgue buenos resultados para la salud de las personas y el planeta. La evidencia demuestra que privilegiar el consumo variado de frutas, vegetales legumbres, granos integrales, semillas, frutos secos, minimizando el de alimentos de origen animal y ultraprocesados, es la mejor alternativa. Desde Sochimev promovemos, en línea con la Medicina del Estilo de Vida, este patrón de alimentación para mejorar la salud de la población de manera sostenible, accesible y culturalmente pertinente para todos. ➡