

COLUMNA DE OPINIÓN

Sedentarismo económico

El crecimiento promedio de Chile entre 2022 y 2025 fue 2% anual. ¿Vamos lento pues queremos llegar lejos? Amoroso, pero a esa velocidad, con suerte a la esquina. Ahora, seamos justos.

Ese paso lento, casi perdonando al viento (bien Piero ahí), comenzó en la década pasada cuando se cumplían 30 años del despegue inicial. Lo provocó un sedentarismo económico que se incubó en la política y que atrofió el corazón del progreso nacional. ¿Será posible revertirlo?

Por supuesto que es rico descansar, relajarse y flojear. El problema se produce cuando la inactividad es la normalidad. Sí, entiendo que recordar la importancia de mantenerse activo, particularmente luego de los 30 años, es una lata. ¿Pero cuál es la alternativa? ¿Hacerse el tonto? ¿Inscribirse en el gimnasio y luego no ir? Claro que no. Tarde o temprano esa estrategia pasa la cuenta. Piense en Chile. Si ni siquiera hay plata para compensar el aumento del precio del petróleo. Así que a discutir el tema.

Partamos con la innovación. Durante los últimos años, la tecnología ha producido una revolución en la cantidad y calidad de los indicadores de salud física. Uno famoso es VO2Max, que mide el valor máximo de oxígeno que el cuerpo puede utilizar durante períodos de ejercicio intenso, es decir, la capacidad aeróbica (muchos relojes inteligentes lo estiman).

Si bien su escala depende del sexo y la edad, en líneas generales, menos de 40 (mL/kg/min) es malito,



Por
Sergio Urzúa

mientras que los atletas reportan valores por encima de 60. Ahora, lo que impresiona del VO2Max es su asociación con nuestra salud: a mayores valores, mejor es la eficiencia metabólica, menor prevalencia de diabetes y menor inflamación sistémica (organismo menos estresado). Incluso se sugiere que mantener un VO2Max alto en la adultez puede significar mayor longevidad.

La economía de nuestro cuerpo explica la razón. La eficiencia de nuestro organismo para transportar y utilizar oxígeno es el capital biológico que poseemos. ¿Podemos aumentarlo? Obvio, pero hay que invertir y la fórmula parece ser el entrenamiento con intervalos de alta intensidad (HIIT en inglés). Por ejemplo, 4 minutos de ejercicio intenso,

3 minutos de descanso y repetir el ciclo 4 veces. Hay otras versiones, todas con la misma estructura: exigir al

cuerpo con regularidad e intensidad.

Y adivine qué órgano mejora su productividad con estas rutinas: el corazón. Experimentos han mostrado que no solo aumenta su capacidad (volumen), sino también su flexibilidad. ¡Se puede revertir la atrofia! Es más, el impacto positivo no es solo cardiovascular, sino general.

¿Será lo mismo en economía? Tibio, tibio. Combatir el sedentarismo requiere disciplina para autoincomodarse. Para ser competitivo hay que quedar de vez en cuando con la lengua afuera. Y como en el caso del cuerpo humano, para una economía que lleva 12 años ganando kilos será muy duro ponerse zapatillas y salir a trotar. Sin embargo, si el objetivo es hacer que el corazón del progreso de Chile vuelva a palpar, la verdad es que no hay opción.

*Para una economía que
lleva 12 años ganando
kilos, será duro trotar.*