

CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

SENTADOS HASTA LA ENFERMEDAD

Señor Director:

La sociedad contemporánea enfrenta una amenaza que no aparece en los titulares, no ocupa debates en horario estelar ni genera campañas urgentes desde los ministerios. Es una amenaza silenciosa, progresiva y profundamente normalizada: la inmovilidad.

Cada día, millones de personas pasan más de ocho horas sentadas, inmersas en una rutina que exige quietud: trabajar frente a un computador, asistir a clases, conducir largas distancias, mirar series o redes sociales sin fin. La mayoría no lo ve como un problema, pero lo es; uno de los más serios de nuestro tiempo. Un factor de riesgo tan importante como fumar o tener hipertensión arterial. Pero, a diferencia de estos, carece de la visibilidad necesaria para ser enfrentado con seriedad desde las políticas públicas y los entornos sociales.

Según datos publicados en The Lancet, en 2012, más de cinco millones de muertes anuales en el mundo podrían atribuirse a la inactividad física. Más reciente aún, en el año 2016 se demostró que, aunque una persona sea físicamente activa, pasar largas horas sentada sigue siendo perjudicial. El cuerpo humano fue diseñado para moverse y su funcionamiento depende del movimiento constante: desde el metabolismo hasta la actividad cerebral. Estar inmóviles afecta la mente y el cuerpo. Se altera la sensibilidad a la insulina, aumenta la inflamación y disminuye la capacidad cognitiva. Incluso se ha observado que el sedentarismo reduce el volumen de regiones cerebrales clave para la memoria.

Este no es solo un problema individual, sino social. Nuestras ciudades, oficinas y escuelas están diseñadas para cuerpos quietos. Necesitamos políticas que reconozcan el valor del movimiento, espacios que lo fomenten y una cultura que lo celebre. Movernos no es perder el tiempo: es proteger la vida.

**Patricio Arroyo Jofre,
Director de Escuela de
Pedagogía en Educación Física
Universidad San Sebastián**