



DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE: ELEGIR LA ACTIVIDAD FÍSICA TAMBIÉN CONTRIBUYE AL PLANETA

DRA. PAULA PLAZA, Investigadora Instituto de Ciencias del Ejercicio y la Rehabilitación UNAB

En el día mundial del medio ambiente quisiéramos referirnos a su relación con la actividad física, esencial para el bienestar global. Si bien son ampliamente conocidos los beneficios de realizar actividad física para la salud, hoy en día se promueve además realizarla en ambientes naturales para mejorar la salud mental. Sin embargo, el llamado progreso ha generado un impacto negativo en el medio ambiente, como es la contaminación. En el amplio espectro de problemas que conlleva ésta, la contaminación del aire representa un problema grave de salud pública a la hora de realizar actividad física al aire libre, ya que la exposición a la contaminación del aire durante el ejercicio puede aumentar el riesgo de sufrir problemas respiratorios como asma y bronquitis, así como también puede empeorar condiciones cardiovasculares ya existentes.

Es evidente que se requiere de cambios en la infraestructura y planificación urbana para congeniar realizar actividad

física en entornos naturales, sin embargo, estas medidas toman tiempo. Entonces, ¿qué podemos hacer para aumentar las horas de actividad física en contacto con la naturaleza en las condiciones actuales?

En lugar de generar más espacios cerrados, como gimnasios o salas de entrenamiento a los cuales se llega en vehículos motorizados para subirse a una bicicleta estática o trotadora, hay ciertas medidas que podemos ir adoptando, como, por ejemplo, trasladarse de manera activa, darse "baños de sol", realizar actividades como jardinería, así como realizar paseos locales los fines de semana, sobre todo, considerando la geografía de Chile donde no es necesario alejarnos tanto para estar en contacto con la naturaleza.

Si incorporamos gradualmente en nuestras rutinas cambios, como usar transporte público en lugar de automóvil, que requiere caminar al paradero o bajarse antes y así disfrutar del entorno camino al trabajo o a la escuela, re-

duciremos la huella de carbono. Si la distancia lo permite se podrá llegar a realizar traslados completos caminando o pedaleando. Además de gastar energía durante los traslados activos, nos beneficiamos de los llamados "baños de sol", considerados una fuente importante para la salud de los huesos, la regulación del ciclo circadiano y el bienestar general.

Por otro lado, la jardinería es otra forma de realizar actividad física en contacto con el medio ambiente, ya sea en la casa o en la comunidad. Esta actividad inherente al ser humano de todos los tiempos y en todas las culturas, nos acerca a la naturaleza, a la vez que contribuimos a reducir la erosión del suelo, a absorber gases de efecto invernadero, cultivando flora nativa, que a su vez favorece la conservación de las especies nativas, como las abejas.

En resumen, cuidar el medio ambiente también es crucial para cuidar de nuestra salud y bienestar.