

# Un enemigo silencioso: una revisión histórica del sedentarismo en Chile.

Felipe Martínez Fernández

No es un misterio que hoy en día el **sedentarismo** sea identificado como uno de los principales factores de riesgo de la salud en la población. El combate ante el sobrepeso, la obesidad, el aumento de enfermedades asociadas como la diabetes, la hipertensión, campañas anti-tabaco y los progresivos cambios en los hábitos alimenticios en la población que se han desplazado hacia un consumo masivo de comida procesada se han instalados como bandera de lucha en [programas gubernamentales](#), [ONGs](#), [medios de comunicación](#) y [plataformas digitales](#).

Ante este escenario las cifras son elocuentes. Según la [Encuesta Nacional 2012 de Hábitos de Actividad Física y Deportes](#), desarrollada por la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad de Concepción la inactividad física mata anualmente a 5,3 millones de personas en el mundo, y Chile es el segundo país más sedentario del planeta. Desde una misma perspectiva, el Ministerio de Salud en conjunto con la Universidad de Chile, en su [Encuesta Nacional de Consumo Alimentario 2014](#), indicaron que solo el 5 por ciento de la población comía de forma "saludable", mientras que el 95 restante requería modificaciones importantes, observando especialmente que en los niveles socio económicos más bajos existe un excesivo consumo de grasas saturadas, azúcares y sodio. La reafirmación de todos estos datos nos confirman inclusive, dentro de los [países "menos saludables"](#) en el continente.

**¿Cuánto tiempo le llevó a Chile en ser sedentario?** Las [investigaciones](#) han situado al sedentarismo como un fenómeno surgido a partir de una transición demográfica, epidemiológica y nutricional ocurrida en la década de los ´80, que por un lado redujo las tasas de desnutrición infantil a través de una política integral en la entrega de alimentos a sectores vulnerables además de controles preventivos en la salud materno-infantil, y que por el otro lado tuvo cambios significativos en la composición alimenticia poblacional, caracterizadas por un mayor consumo de grasas, disminución en el consumo de antioxidantes, y bajos niveles de actividad física.

Sin embargo, al observar [históricamente](#) este fenómeno en el país se aprecia que es partir de la década de 1920 en donde se comienzan a entregar las primeras lecturas y advertencias acerca del "exceso alimenticio" que comenzaba a tener la población.

## Historia + Salud

En 1926, el recién recibido de médico cirujano por parte de la Universidad de Chile, y posterior director del Instituto de Educación Física, **Luis Bisquertt Susarte** desarrollaba su estudio denominado **Morfología del Sedentario**. A partir de su experiencia como médico practicante en el Gabinete de Mecanoterapia del Instituto de Educación Física y sus investigaciones fisiológicas, le permitieron construir y determinar una descripción física del "sedentario moderno". La extensión de las jornadas laborales y la falta de actividad física eran las principales causas por las que "profesionales, estudiantes, hombres de ciencia, escritores, artistas, funcionarios públicos, políticos, comerciantes, religiosos, empleados, oficiales, un gran número de obreros que trabajan sentados o casi inmóviles, y la casi totalidad de las mujeres de clase rica y de la clase media", según palabras del mismo Bisquertt, veían cambiar alarmantemente sus cuerpos bajo la incipiente sombra del sobrepeso y la obesidad. Sus nefastas consecuencias, no solo eran hacia estos propios individuos, sino que también podían serlo hacia sus futuras descendencias, bajo la lógica imperante de la época en que ciertas características (y deficiencias) físicas podían ser heredadas.

En las décadas siguientes, la silueta del sedentario comenzará progresivamente a aparecer en el imaginario colectivo, siendo parte de los diversos avisos comerciales, promocionando tratamientos y productos para adelgazar, o como pacientes en consultas privadas e institutos médicos.

Sin duda, hoy en día con el sedentarismo [algo se está haciendo mal](#). Se conocen sus causas y sus síntomas. Se sabe de sobre manera cuan relevante son [los hábitos y comportamientos alimenticios](#), así como también la importancia que tiene la práctica diaria de ejercicios. No obstante, y pese a tener conciencia de esto, los índices siguen aumentando. En este sentido, cabe preguntarnos si el fenómeno se comenzó a advertir desde la década del '20, ¿Por qué históricamente se ha obviado su existencia?, ¿Cuáles son las razones "de peso" que muestran su continuidad en el tiempo? Al parecer, este enemigo silencio ha estado mucho antes de lo que creíamos.