

(Facultad de Agronomía y Sistemas Naturales) El cambio climático empujaría a millones al sedentarismo, con más muertes prematuras

El aumento de las temperaturas asociado al cambio climático amenaza la salud global al empujar a millones de personas hacia una vida más sedentaria.

Así lo advierte un estudio publicado ayer en The Lancet Global Health, el cual estima que el calor reducirá la actividad física en múltiples regiones del planeta hacia el 2050.

El trabajo analizó datos de 156 países —incluido Chile— entre 2000 y 2022, y concluye que cuando hay más meses del año con temperaturas promedio sobre 27,8 °C, se eleva la inactividad física global en alrededor de 1,5 puntos porcentuales. El fenómeno sería más marcado en países de ingresos bajos y medios.

Los autores proyectan, además, que de mantenerse las tendencias actuales de calentamiento del planeta, el aumento del sedentarismo se asociará a entre 470 mil y 700 mil muertes prematuras adicionales, cada año, hacia mediados de siglo.

“El cuerpo humano tiene límites bastante claros para hacer ejercicio de forma segura cuando hace mucho calor”, señala a “El Mercurio” Christian García-Witulski, profesor de la Pontificia Universidad Católica Argentina y autor principal de la investigación.

Y explica: “Desde lo fisiológico, se sabe que el calor extremo eleva la tensión cardiovascular, aumenta el riesgo de deshidratación y hace que el esfuerzo físico se perciba como mucho mayor”.

Desde lo conductual, añade, “ante temperaturas muy altas, la gente simplemente evita salir. Se cancela la caminata, postergan el ejercicio, dejan de ir a la plaza”.

El estudio detecta que el efecto del calor sobre el sedentarismo no será uniforme en el planeta. Las regiones más afectadas serían aquellas con climas ya cálidos o tropicales, especialmente en Centroamérica y el Caribe, África subsahariana y el Sudeste asiático. En el caso de Chile, si bien “el impacto es moderado en comparación con los hotspots globales”, no significa que quede al margen del fenómeno, plantea García.

“Las proyecciones específicas (para Chile) muestran un alza de 0,29 puntos porcentuales en la prevalencia de inactividad física bajo los escenarios de emisiones bajas y medias, que sube a 0,58 puntos porcentuales bajo el escenario de altas emisiones hacia 2050. Ambos incrementos son estadísticamente significativos”, asegura el investigador.

Y advierte que otro factor clave a tomar en cuenta es que “los países con climas históricamente más frescos, como Chile, muestran una sensibilidad al calor extremo cuatro a cinco veces mayor que el promedio global cuando enfrentan meses inusualmente calurosos”.

En ese sentido, García explica: “Es decir, si bien Chile tiene hoy pocos meses por encima de 27,8 °C, cada vez que uno de esos meses ocurre, el impacto sobre la actividad física es desproporcionadamente grande (....) La población no está acostumbrada a esas temperaturas, y la infraestructura urbana tampoco está diseñada para ellas”.

Coincide Patricia Matus, experta en salud pública y directora del Magíster en Salud Ocupacional y Ambiental de la U. de los Andes, quien no es parte de la investigación. La especialista advierte que dentro del propio país los efectos tampoco serían homogéneos y podrían ser mayores en regiones del norte, “donde tenemos climas semitropicales”.

El hallazgo preocupa, señala, “porque el sedentarismo ya es un problema que crece. En Chile, afecta a más del 30% de la población, entonces vamos a tener un problema aún mayor”. A su juicio, “estamos hablando de un impacto cardiometabólico, con más obesidad y diabetes, condiciones crónicas que ya son muy prevalentes en el

país”.

Adaptación

Ante este escenario, los expertos plantean que las políticas públicas deberán adaptarse a las nuevas condiciones climáticas. Los autores del trabajo mencionan que los países deben avanzar en “adaptar el diseño urbano al calor; por ejemplo, mediante corredores peatonales arbolados, más sombra, superficies que reflejen el calor y espacios verdes”.

Otra medida, señala García, “es facilitar el acceso a instalaciones deportivas climatizadas, especialmente para grupos más vulnerables, como mujeres, adultos mayores y comunidades de menores ingresos”.

Oscar Melo, académico de la Facultad de Agronomía y Sistemas Naturales UC, del Centro de Cambio Global UC y coautor del estudio, destaca que “Chile tiene la ventaja de que, aunque puede hacer mucho calor en el día, las noches son más frías. Eso permite pensar en estrategias para hacer actividad física cuando baja la temperatura”.

Y concuerda en que “esto tiene que tomarse en cuenta en las políticas de promoción de ejercicio, tanto en el trabajo como en establecimientos educacionales”.

Altas temperaturas hacen menos atractivo e incluso riesgoso ejercitarse al aire libre, lo que obliga a los países a adaptarse. “Si queremos que la gente se mueva, debemos asegurarnos de que el entorno donde viven se lo permita, incluso cuando las temperaturas suban”, plantea García. Freepik/CreativeCommons

Advierten investigadores en la revista The Lancet Global Health a partir de datos de 156 países:

El cambio climático empujaría a millones al sedentarismo, con más muertes prematuras

JANINA MARCANO

El aumento de las temperaturas asociado al cambio climático amenaza la salud global al empujar a millones de personas hacia una vida más sedentaria. Así lo advierte un estudio publicado ayer en The Lancet Global Health, el cual estima que el calor reducirá la actividad física en múltiples regiones del planeta hacia el 2050.

El trabajo analizó datos de 156 países —incluido Chile— entre 2000 y 2022, y concluye que cuando hay más meses del año con temperaturas promedio sobre 27,8 °C, se eleva la inactividad física global en alrededor de 1,5 puntos porcentuales. El fenómeno sería más marcado en países de ingresos bajos y medios.

Los autores proyectan, además, que de mantenerse las tendencias actuales de calentamiento del planeta, el aumento del sedentarismo se asociará a entre 470 mil y 700 mil muertes prematuras adicionales, cada año, hacia mediados de siglo.

“El cuerpo humano tiene límites bastante claros para hacer ejercicio de forma segura cuando hace mucho calor”, señala a “El Mercurio” Christian García-Witulski, profesor de la Pontificia Universidad Católica Argentina y autor principal de la investigación.

Y explica: “Desde lo fisiológico, se sabe que el calor extremo eleva la tensión cardiovascular, aumenta el riesgo de deshidratación y hace que el esfuerzo físico se perciba como mucho mayor”.

Desde lo conductual, añade, “ante temperaturas muy altas, la gente simplemente evita salir. Se cancela la caminata, postergan el ejercicio, dejan de ir a la plaza”.

El estudio detecta que el efecto del calor sobre el sedentarismo no será uniforme en el planeta. Las regiones más afectadas serían aquellas con climas ya cálidos o tropicales, especialmente en Centroamérica y el Ca-

El alza en las temperaturas vuelve menos atractivo y peligroso el ejercicio al aire libre. En Chile también habría un impacto relevante, con una población menos acostumbrada al calor, dicen expertos.



Altas temperaturas hacen menos atractivo e incluso riesgoso ejercitarse al aire libre, lo que obliga a los países a adaptarse. “Si queremos que la gente se mueva, debemos asegurarnos de que el entorno donde viven se lo permita, incluso cuando las temperaturas suban”, plantea García.

rite, África subsahariana y el Sudeste asiático. En el caso de Chile, si bien “el impacto es moderado en comparación con los *hotspots* globales”, no significa que quede al margen del fenómeno, plantea García.

“Las proyecciones específicas (para Chile) muestran un alza de 0,29 puntos porcentuales en la prevalencia de inactividad física bajo los escenarios de emisiones bajas y medias, que sube a 0,58 puntos por-

centuales bajo el escenario de altas emisiones hacia 2050. Ambos incrementos son estadísticamente significativos”, asegura el investigador.

Y advierte que otro factor clave a tomar en cuenta es que “los países con climas históricamente más frescos, como Chile, muestran una sensibilidad al calor extremo cuatro a cinco veces mayor que el promedio global cuando enfrentan meses inusualmente calurosos”.

En ese sentido, García explica: “Es decir, si bien Chile tiene hoy pocos meses por encima de 27,8 °C, cada vez que uno de esos meses ocurre, el impacto sobre la actividad física es desproporcionadamente grande (...)”.

La población no está acostumbrada a esas temperaturas, y la infraestructura urbana tampoco está diseñada para ellas.” Coincide Patricia Matus, experta en salud pública y directora del Ma-

gister en Salud Ocupacional y Ambiental de la U. de los Andes, quien no es parte de la investigación. La especialista advierte que dentro del propio país los efectos tampoco serían homogéneos y podrían ser mayores en regiones del norte, “donde tenemos climas semitropicales”.

El hallazgo preocupa, señala, “porque el sedentarismo ya es un problema que crece. En Chile, afecta a más del 30% de la población, entonces vamos a tener un problema aún mayor”. A su juicio, “estamos hablando de un impacto cardiometabólico, con más obesidad y diabetes, condiciones crónicas que ya son muy prevalentes en el país”.

Adaptación

Ante este escenario, los expertos plantean que las políticas públicas deberán adaptarse a las nuevas condiciones climáticas. Los autores del trabajo mencionan que los países deben avanzar en “adaptar el diseño urbano al calor; por ejemplo, mediante corredores peatonales arbolados, más sombra, superficies que reflejen el calor y espacios verdes”.

Otra medida, señala García, “es facilitar el acceso a instalaciones deportivas climatizadas, especialmente para grupos más vulnerables, como mujeres, adultos mayores y comunidades de menores ingresos”.

Oscar Melo, académico de la Facultad de Agronomía y Sistemas Naturales UC, del Centro de Cambio Global UC y coautor del estudio, destaca que “Chile tiene la ventaja de que, aunque puede hacer mucho calor en el día, las noches son más frías. Eso permite pensar en estrategias para hacer actividad física cuando baja la temperatura”.

Y concluye en que “esto tiene que tomarse en cuenta en las políticas de promoción de ejercicio, tanto en el trabajo como en establecimientos educacionales”.



El gobierno australiano ve la medida como necesaria para proteger la salud mental adolescente.

RESTRICCIÓN COMENZÓ EN DICIEMBRE:

Uno de cinco adolescentes australianos usa TikTok pese al veto a esta red

Uno de cada cinco adolescentes australianos de entre 13 y 15 años sigue accediendo a TikTok pese a las restricciones a las redes sociales para menores de 16 años que Australia comenzó a aplicar en diciembre, según datos dados a conocer por la plataforma de control parental Qustodio. El análisis —uno de los primeros desde que se implementó la normativa— muestra que 21% de los jóvenes de 13 a 15 años utilizó TikTok al menos una vez durante febrero de este año. Entre los niños de 10 a 12 años, casi un 7% también accedió a la plataforma.

El estudio analizó el porcentaje de menores que utilizaron distintas aplicaciones al menos una vez al mes durante más de cinco minutos consecutivos.

Los resultados apuntan a que la prohibición ha tenido un efecto medible en el uso de algunas plataformas, aunque desigual según la red social: mientras Instagram registró descensos relevantes (con cerca de un 12% menos de niños de 13 a 15 años accediendo a la plataforma entre noviembre de 2025 y febrero de 2026), YouTube se mantuvo entre las más utilizadas (37% de los adolescentes de esa edad accedió a la plataforma en febrero). El informe no especifica por qué vías los menores continuaban accediendo, ya sea mediante VPN, servicio que permite ocultar la dirección IP real, o a través de permisos parentales o datos falsos.

Podría ampliar lo que se conoce sobre la diversidad de mundos en la galaxia:

Descubren un nuevo tipo de planeta que no encaja en categorías conocidas

Se caracteriza por albergar enormes cantidades de azufre en las profundidades de un océano permanente de magma.

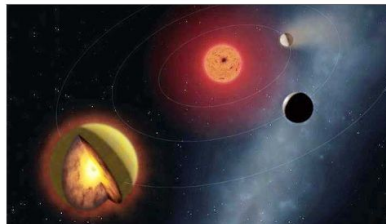
BFE Y T. LEIVA

Un equipo internacional de científicos, liderado por la U. de Oxford, en Reino Unido, identificó una nueva clase de planeta fuera del Sistema Solar que no encaja en ninguna categoría conocida hasta ahora.

El planeta, denominado L 98-59 d, orbita una estrella situada a unos 35 años luz de la Tierra y en principio desconocido a los astrónomos por tener una densidad sorprendentemente baja, además de una atmósfera rica en gases de azufre y un océano permanente de magma, publicó ayer Nature Astronomy.

El descubrimiento del nuevo planeta, que tiene 1,6 veces el tamaño de la Tierra, podría ampliar significativamente lo que se conoce hasta ahora sobre la diversidad de mundos en la galaxia, subrayan los investigadores, que utilizaron las observaciones realizadas con el telescopio espacial James Webb, junto con observatorios terrestres, para revelar la presencia de sulfuro de hidrógeno y otros compuestos de azufre en la atmósfera del planeta.

Estas características no encajan con las categorías habituales en que se clasifican los planetas pequeños,



La imagen muestra una representación artística de cómo luciría L 98-59 d.

como las enanas gaseosas rocosas con atmósferas de hidrógeno, o los mundos ricos en agua formados por océanos profundos de hielo.

Los investigadores usaron avanzadas simulaciones informáticas para recrear la evolución del planeta durante casi cinco mil millones de años, que sugirieron que el manto del planeta está formado principalmente por silicatos fundidos, similares a la lava terrestre, creando un océano global de magma que podría extenderse

millas de kilómetros bajo su superficie. Ese gigantesco reservorio fundido actúa como un almacén de azufre.

Ese océano de magma contribuye a una atmósfera densa rica en hidrógeno, donde se encuentran gases como el sulfuro de hidrógeno. Y aunque normalmente ese gas se perdería en el espacio debido a la radiación procedente de la estrella anfitriona, el intercambio químico entre el interior fundido y la atmósfera ha permitido conservarlo du-

rante miles de millones de años.

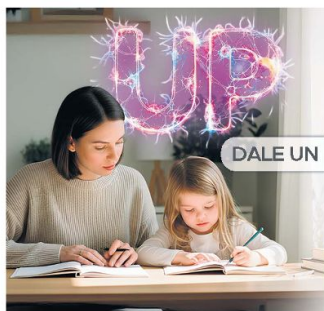
Harrison Nicholls, principal autor del estudio, explicó que el descubrimiento podría obligar a replantear las categorías actuales con las que los astrónomos han descrito los planetas pequeños, y ha explicado que aunque es poco probable que un planeta fundido como este pueda albergar vida, su estudio revela la enorme diversidad de mundos que existen fuera del Sistema Solar, con la posibilidad de que haya más similares por descubrir.

“Para ir estudiando esto necesitamos mucha más información, capturar más fotones”, señala Patricia Rojas, astrónoma y directora del Departamento de Astronomía de la Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas de la U. de Chile.

Dentro de esta tarea, el país podría ser un aporte, indica. “Los telescopios grandes del norte de Chile, y los que se están construyendo, nos van a permitir capturar muchísimos más fotones para llegar al detalle de estas observaciones”.

Según el astrónomo, entender las reacciones químicas entre los gases de la atmósfera y el magma del interior permitirá comprender más sobre las anomalías del planeta.

“Se puede ver en un laboratorio cómo interactúa el magma y los gases y ahí entender ese conocimiento a otros planetas”, plantea.



UP Omega 3 apoya tu desarrollo cognitivo, memoria, atención y concentración, permitiéndote alcanzar tu máximo potencial.

A SU RENDIMIENTO

+ concentrado + puro + certificado



UP
OMEGA3

newscience

RECOMENDADO POR PROFESIONALES DE LA SALUD.

