

# Más del 34% de la población chilena sufre de obesidad y enfrenta graves riesgos de salud



Chile presenta un 42% de personas mayores de 20 años afectadas, lo que coloca al país en una encrucijada sanitaria ante el creciente impacto de esta enfermedad.

**María Paz Rivera**  
prensa@latribuna.cl

Con motivo del Día Mundial de la Obesidad, un estudio de Federación Mundial de la Obesidad reveló que más del 34% de la población chilena sufre de esa condición, siendo el 42% de los afectados mayores de 20 años. En el ránking 2025, Argentina, presenta un 39%, y Paraguay y Uruguay, figuran con un 36%.

En ese contexto, el Dr. Marcelo Villagrán, bioquímico y académico de la Facultad de Medicina de la UCSC, señaló que "más del 34% de la población chilena sufre de obesidad, lo que se asocia a un aumento en enfermedades como la diabetes, hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer".

Además, el Dr. Villagrán sostuvo que, pese de que se han implementado iniciativas como el etiquetado de alimentos y alcohol, y programas de promoción de estilos de vida saludables, el impacto de estas condiciones sigue siendo una preocupación central para la salud pública, afectando tanto la calidad de vida de los individuos como la sostenibilidad del sistema sanitario.

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA

La obesidad no solo se trata de un exceso de peso, sino de un

trastorno metabólico que puede desencadenar graves enfermedades crónicas.

Considerada como una de las principales causas de enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, continúa siendo un problema acuciante que no entiende de clases sociales.

En este sentido, la educación alimentaria es fundamental. El especialista aclaró que "si bien los factores genéticos juegan un papel importante, los estudios iniciales de variantes genéticas asociadas a diabetes y obesidad que hemos realizado en población chilena, señalan que el impacto genético es similar al de otras poblaciones. De esta manera, el papel de la alimentación saludable es modular el riesgo genético y retrasar la aparición de condiciones como la diabetes tipo 2 y la obesidad".

La educación alimentaria permite a las personas aprender a identificar alimentos nutritivos, controlar las porciones y adoptar hábitos que favorezcan un equilibrio metabólico.

"Además, una intervención temprana, dirigida tanto a la población en general como a grupos vulnerables, puede redu-

cir significativamente el riesgo de desarrollar estas enfermedades y mejorar la calidad de vida a largo plazo", añadió Villagrán.

## PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES BENEFICIOS

Para mitigar la incidencia de la obesidad en la población chilena, el Dr. Villagrán es claro al indicar que una de las claves es adoptar una dieta saludable y sostenible en el tiempo para lograr un equilibrio en la selección de alimentos que reduzca las enfermedades y promueva el bienestar a largo plazo.

El profesional enfatizó que "hay que optar por una alimentación basada en productos frescos, locales y mínimamente procesados, con un alto consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Esto no solo reduce la ingesta de azúcares y grasas saturadas, sino que también favorece el control del peso y mejora la función metabólica".

Además de mejorar la alimentación, el ejercicio físico es esencial. "la actividad física regular, especialmente el entrenamiento aeróbico y de resistencia, ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y a controlar el peso

corporal. Sin embargo, actividades de baja intensidad como la caminata suave, disminuyen el sedentarismo y también contribuyen a prevenir la obesidad y diabetes", señaló el académico.

Otro factor importante determinó, es el manejo del cortisol, la hormona del estrés, esta puede favorecer la acumulación de grasa abdominal y la resistencia a la insulina, advirtió Villagrán. Asimismo, un sueño de calidad y suficiente es fundamental para mantener un metabolismo saludable.

"Otra alternativa importante es el manejo del estrés, ya que niveles elevados de cortisol pueden favorecer la acumulación de grasa abdominal y el desarrollo de resistencia a la insulina. Por último, un sueño de calidad y suficiente también hay que considerarlo, ya que la falta de descanso adecuado altera las hormonas que regulan el apetito y el metabolismo, incrementando el riesgo de desarrollar estas condiciones", recalcó el Dr. Villagrán.

## MODIFICAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Incluir más frutas y ver-

duras en las comidas diarias, optar por alimentos integrales en lugar de procesados, mantenerse adecuadamente hidratados y reducir el consumo de bebidas azucaradas, que son pasos simples pero efectivos.

En el caso de los niños, el especialista recomienda involucrarlos en la preparación de alimentos y en la toma de decisiones sobre las comidas.

"A los niños hay que incluirlos en la preparación de alimentos y en la toma de decisiones sobre las comidas puede ayudar a fomentar hábitos saludables desde temprana edad. También es importante que cuenten con horarios regulares para comer, practicar una alimentación consciente y evitar distracciones como la televisión y celular durante las comidas", cerró el profesional.

## OBESIDAD EN CHILE: UNA CRISIS QUE AVANZA

El panorama es aún más preocupante cuando se observa el futuro cercano. Un informe reciente de la Federación Mundial de la Obesidad advierte que, para 2025, más de 14 millones de adultos en Chile vivirán con obesidad.

Este dato coloca a Chile como el país con el porcentaje más alto de obesidad en América del Sur, seguido por Argentina, Paraguay y Uruguay. En total, un alarmante 42% de los chilenos mayores de 20 años son obesos, el porcentaje más alto en la región.

El estudio también destaca que Chile lidera el índice de masa corporal (IMC) elevado entre sus vecinos sudamericanos, con un 83% de adultos con sobrepeso. Esta cifra no solo refleja el impacto de los hábitos alimenticios y el sedentarismo, sino también la falta de políticas públicas eficaces para combatir esta crisis.

