

Obesidad en Chile: Una emergencia silenciosa que nos atraviesa a todos

Chris Pefaur
Nutricionista del
Laboratorio Nutrapharm

Chile enfrenta una crisis de salud pública que, aunque lleva años instalándose, aún no recibe la atención que merece. Según la Federación Mundial de la Obesidad, el 42% de los chilenos mayores de 20 años vive con obesidad. Es la cifra más alta de Sudamérica y, lejos de estabilizarse, sigue en ascenso: en solo cinco años, se estima que 14 millones de adultos en nuestro país estarán afectados por esta enfermedad.

Durante demasiado tiempo, la obesidad ha sido tratada como un problema individual, casi siempre vinculado a la fuerza de voluntad. Sin embargo, sabemos que es mucho más complejo. Es una enfermedad multifactorial que involucra aspectos genéticos, metabólicos, emocionales, culturales y sociales. Y que, además de aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensión, tiene impactos silenciosos y pro-

fundos en el bienestar general de las personas.

Es momento de dejar de culpar exclusivamente al individuo y empezar a cuestionar el entorno. ¿Qué posibilidad real tiene una persona que trabaja 12 horas al día de mantener una rutina de ejercicio y planificación alimentaria? ¿Qué políticas públicas se están impulsando —con fuerza y continuidad— para revertir esta tendencia?

Por eso, combatir la obesidad no puede reducirse a "hacer dieta" o "moverse más". Se necesita un enfoque integral que incluya educación nutricional, políticas públicas efectivas, entornos saludables, acompañamiento psicológico y acceso real a herramientas que promuevan hábitos sostenibles en el tiempo.

Porque esta no es una lucha de algunos: es un desafío colectivo. Y mientras sigamos ignorando sus causas reales, las cifras seguirán creciendo. Con ellas, también crecerán las consecuencias. ¿Estamos preparados para asumir ese costo?