

Obesidad

●Cada 4 de marzo, el Día Mundial de la Obesidad nos confronta con una verdad dura: no es “falta de fuerza de voluntad”, sino una epidemia silenciosa, crónica y compleja que atraviesa toda la vida. La OMS registra más de mil millones de personas obesas en el mundo; Chile lidera en Sudamérica con 42% de adultos obesos (MINSAL-ENS) y 23,3% de niños (JUNAEB 2023). Estas no son cifras abstractas: son biografías marcadas por estigma, enfermedad y desigualdad.

La obesidad es una enfermedad multidimensional: a la acumulación anormal de grasa se suma una pesada carga emocional y de salud mental, alimentada por la discriminación y los estereotipos. En paralelo, la industria de alimentos ultra-procesados y entornos que desincentivan el movimiento han configurado sociedades donde comer mal y moverse poco es lo más fácil y barato. El resultado es una “pandemia” que impulsa enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos cánceres, con enorme costo humano y económico.

Responder a este desafío exige mucho más que la “píldora mágica” o la cirugía de moda. Requiere un enfoque interdisciplinario donde nutrición y actividad física segura y progresiva sean pilares, y donde el equipo de rehabilitación adapte el movimiento, prevenga

discapacidad y sostenga cambios reales en el tiempo. Pero, sobre todo, demandas políticas públicas contundentes: regulaciones alimentarias efectivas, barrios seguros para jugar, sistemas de salud que integren prevención, tratamiento y rehabilitación en todas las etapas de la vida. Solo así podremos cambiar la historia de la obesidad en Chile.

Ricardo Henríquez Flores