

EDUCACIÓN Y MOVIMIENTO SON LA CLAVE

La dura realidad de **la obesidad** en Chile y cómo combatirla

Una de las principales causas de la obesidad, según los especialistas, "es la pérdida de los ritos alimentarios básicos". El ritmo de vida actual ha eliminado el desayuno y almuerzo familiar, instando a las personas a comprar comida fuera del hogar.



EQUIPO EL OVALLINO
Ovalle

Para el 2050 el 85% de los chilenos podría tener exceso de peso, el llamado es a la acción inmediata, especialmente en niños y adolescentes.

En los últimos 10 años, las cifras de obesidad en Chile han posicionado al país, en los primeros puestos de los rankings de exceso de peso en Latinoamérica. Esta enfermedad crónica -no es sólo una cuestión de alimentación- influyen factores genéticos, hormonales, sociales, culturales y económicos.

Por ello, el Día Mundial contra la Obesidad es una oportunidad para crear conciencia y promover acciones para su prevención y tratamiento.

En esta línea, Camila Araya Ulloa, nutricionista clínica de las unidades de pacientes críticos y psiquiatría del Hospital Provincial de Ovalle comentó que "no tenemos que estigmatizar, no podemos cuestionar ni criticar sin saber la realidad de las personas".

EL TIEMPO Y LOS ULTRAPROCESADOS

Una de las principales causas de la obesidad, según la especialista, "es la pérdida de los ritos alimentarios básicos". El ritmo de vida actual ha eliminado el desayuno y almuerzo familiar, instando a las personas a comprar comida fuera del hogar. A esto se suma un sedentarismo que comienza desde temprana edad.

"El sedentarismo está creciendo a nivel infantil y adulto. Hoy vemos a niños con el celular en la mano, pasando los 'reels' en vez de jugar al aire libre", afirmó Araya.

La nutricionista sugirió que la organización es una de las soluciones frente a un mercado que ofrece productos



El Día Mundial contra la Obesidad es una oportunidad para crear conciencia y promover acciones para su prevención y tratamiento.

**VIVE LA EXPERIENCIA
DE ESTAR BIEN INFORMADO**
www.elovallino.cl

En nuestro sitio web incluye numerosas novedades y mejoras tanto en diseño como en navegación, contenidos y tecnología.

Síguenos en las redes sociales: @elovallino | facebook.com/diarioElOvallino

rápidos y baratos, pero nutricionalmente vacíos. Cocinar para varios días, congelar legumbres y acudir a las ferias libres son estrategias para evitar enfermedades a largo plazo. "Es como una especie de inversión. Lo que -es más barato hoy- en unos años se irá sumando a enfermedades desarrolladas por la mala calidad alimentaria", advirtió la profesional.

EDUCACIÓN Y MOVIMIENTO

Para el 2050 el 85% de los chilenos podría tener exceso de peso, el llamado es a la acción inmediata,

especialmente en niños y adolescentes. Para la especialista, los pilares fundamentales para asegurar una vejez digna y saludable son tres: higiene del sueño, actividad física constante y alimentación equilibrada.

Respecto al ejercicio, la experta destacó que sus beneficios van mucho más allá de la quema de calorías, actuando directamente sobre el bienestar emocional. "La actividad física ayuda mucho a sentirse mejor a nivel de endorfinas y se asocia al ánimo; incluso dicen que es un antidepresivo natural. Ayuda a generar serotonina y también mejora la autoestima", concluyó la nutricionista Camila Araya.