

Mes de lucha contra la obesidad

Las alarmantes cifras de obesidad y sobrepeso en Chile que demandan un enfoque inte gral

En el mes de la lucha contra la obesidad, esta enfermedad crónica primaria ha estado particularmente en el foco de la atención en nuestro país. Diversas políticas, programas e iniciativas desde el Estado, el ámbito educativo, mundo privado, la academia y sociedad civil, abordan una realidad que se ha extendido en Chile y el mundo, ante la cual una alimentación saludable y la actividad física regular aparecen como hábitos esenciales.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de mil millones de personas en el mundo -uno de cada ocho habitantes- viven con obesidad y alrededor del 43% de los adultos presentan sobrepeso. Cifras alarmantes y que han ido en crecimiento durante las últimas décadas, situando hoy en día a la obesidad como una pandemia silenciosa no transmisible a nivel global.

En Chile este problema de salud pública es crítico. Estudios epidemiológicos en el país muestran que 3 de cada 4 personas adultas presentan sobrepeso u obesidad, mientras que la Encuesta Nacional de Salud 2026-2027 revela un aumento sostenido en las últimas décadas, evidenciando un patrón que supera ampliamente el promedio mundial. En niños, niñas y adolescentes, las cifras también son preocupantes, dejando a Chile



Durante la última década, en Chile se ha triplicado el porcentaje de personas de 15 años o más que viven con obesidad, desde un 10% al 30%, según datos de la OCDE.

con una de las tasas de obesidad infantil más altas de la región. Desde la política pública, el Ministerio de Salud lidera la Estrategia para Detener la Aceleración del Sobrepeso y Obesidad en la Niñez y Adolescencia 2023-2030, que orienta acciones sectoriales e intersectoriales para prevenir el sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes.

Programa 5 al día del INTA U. de Chile

El desafío es importante. Y también lo son las iniciativas que existen para enfrentarlo. Una de las que destaca es el "Programa 5 al día", creado el año 2004 por el INTA de la Universidad de Chile, con el objetivo de instalar un mensaje simple y fácil de recordar: consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. "Este Programa surge como respuesta al problema del bajo consumo de frutas y verduras en la población y su relación con el desarrollo de enfermedades crónicas, incluida la obesidad", señala Carmen Gloria González, profesora del INTA de la U. de Chile, y agrega: "El objetivo del

Programa 5 al día es promover el consumo de frutas y verduras para mejorar la calidad de la alimentación y contribuir a la prevención de enfermedades crónicas. Su promoción no solo tiene beneficios para la salud, sino también para el desarrollo de la producción nacional, el trabajo del sector agrícola y la sostenibilidad de los sistemas alimentarios".

En Chile, observa la académica, solo el 15% de las personas consume cinco o más frutas y verduras al día, lo que tiene implicancias relevantes para la salud pública.

Con los años, el Programa 5 al Día se ha consolidado como una de las principales iniciativas de promoción del consumo de estos alimentos en el país, articulando a la academia, el Estado, el sector productivo y la sociedad civil. Esta recomendación, además, forma parte de los mensajes centrales de las Guías Alimentarias para la población chilena.

La obesidad y el sobrepeso suponen un desafío que debe ser abordado desde un enfoque integral, donde la alimentación saludable y la actividad física regular son esenciales. Para fomentar dichos hábitos, la educación desde la niñez y la toma de conciencia de la población en general son tareas ineludibles que requieren un trabajo colaborativo entre diferentes actores.

+ 1.000 millones de personas en el mundo viven con obesidad, según la OMS.