



Vive Ligero: el llamado del laboratorio Novo Nordisk a enfrentar la obesidad desde la prevención y el bienestar integral

El exceso de peso afecta a casi 8 de cada 10 adultos en Chile. Bajo el concepto "Vive Ligero", el laboratorio danés con más de 20 años de presencia en Chile impulsa una conversación nacional sobre prevención, autocuidado y el valor de soltar el peso físico y emocional para vivir mejor.

Chile enfrenta una de las tasas de obesidad más altas de la región. Según la Encuesta Nacional de Salud (ENS) del 2017, más del 74% de la población adulta en Chile presenta obesidad o sobrepeso, y los expertos dicen que a esta fecha esa cifra ya llega al 80%. La enfermedad, reconocida desde 1997 por la Organización Mundial de la Salud como una enfermedad crónica y desde el 2024 reconocida en nuestro país, está asociada a condiciones como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y 13 tipos de cáncer. Pese a su impacto, el estigma y la desinformación siguen siendo barreras que impiden que las personas busquen apoyo a tiempo.

Ante este escenario, Novo Nordisk presenta "Vive Ligero", una iniciativa que busca cambiar la narrativa en torno al peso y la salud. Desde el autojuicio hacia el autocuidado, desde el silencio hacia la conversación abierta. Vivir ligero no es simplemente perder kilos; es exhalar después de años cargando en silencio. Es verse de otra manera. Es la libertad de reconocer que pedir ayuda es un acto de valentía, no de debilidad.

"La obesidad tiene un componente emocional y social que muchas veces se ignora. Cuando hablamos de prevención, no podemos limitarnos a la balanza, debemos hablar de hábitos sostenibles, de una relación sana con la comida y



Nutricionista Belén Isuani

de entender que cada cuerpo tiene su propio ritmo. Un abordaje compasivo es el punto de partida para cualquier cambio duradero. No es suficiente centrarse en el peso corporal, es necesario incorporar el análisis de la composición corporal, incluyendo masa muscular y grasa corporal", sostuvo la nutricionista Belén Isuani.

La prevención de la obesidad requiere un enfoque multidisciplinario que combine educación alimentaria, actividad física regular y seguimiento clínico combinado con tratamiento médico oportuno. Los expertos coinciden en que cuanto antes se interviene, mejores son los resultados, tanto para la salud física como para la calidad de vida. Sin embargo, el acceso a tratamientos especializados y la falta de información siguen siendo obstáculos relevantes en el sistema de salud chileno.

Para **Sabrina Wigodski**, médico nutrióloga **"la obesidad no es una falta de voluntad, es una enfermedad crónica con base biológica, genética y ambiental. Desde la medicina, nuestro rol es ofrecer un tratamiento integral que incluya intervención nutricional, actividad física y, cuando corresponde, apoyo farmacológico bajo supervisión médica. El diagnóstico temprano y la adherencia al tratamiento son factores determinantes en el pronóstico de cada paciente."**

Novo Nordisk lleva más de 100 años enfocado en enfermedades crónicas graves. Desde diabetes hasta obesidad, la compañía ha liderado el desarrollo de soluciones terapéuticas que mejoran la vida de millones de personas en todo el mundo. En Chile, este compromiso se traduce en alianzas con el sistema de salud, programas de educación médica y campañas de concientización que buscan reducir el estigma asociado a la obesidad y empoderar tanto a pacientes como a equipos de salud.

"Desde Novo Nordisk creemos que cada persona merece una vida más plena y ligera. Por eso, más allá de los tratamientos, apostamos por generar conversaciones reales sobre lo que significa vivir con obesidad y por qué la prevención debe ser una prioridad de salud pública. 'Vive Ligero' es nuestra invitación a que nadie enfrente este camino solo. Es dedicación, alegría y, sobre todo, orgullo de dar el primer paso", concluyó Milagro Sosa, Directora Médica de Novo Nordisk Chile.

"Vive Ligero" es más que un concepto, es una invitación a cambiar el relato. A entender que soltar el peso, físico y emocional, comienza con



Dra. Milagro Sosa

información, acompañamiento y el compromiso de una comunidad que apoya. Novo Nordisk Chile reitera su compromiso de trabajar junto a profesionales de la salud, pacientes y la sociedad en su conjunto para hacer de Chile un país donde la obesidad se prevenga, se trate y se enfrente sin estigma.



Dra. Sabrina Wigodski