

Fecha: 07-03-2025

Fuente: ADN Radio

Título: **Más de la mitad de la población adulta en Chile lo sufre: cómo prevenir y tratar la obesidad, según expertos**

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.adnradio.cl/2025/03/07/mas-de-la-mitad-de-la-poblacion-adulta-en-chile-lo-sufre-como-prevenir-y-tratar-la-obesidad-segun-expertos/>

Este problema se ha convertido en uno de los mayores desafíos de salud a nivel global. <p> El pasado 4 de marzo se conmemoró el Día Mundial de la Obesidad, fecha que invita a reflexionar sobre esta creciente condición que afecta a más de mil millones de personas en todo el planeta, según un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y en la que Chile no es la excepción.</p> <p> La obesidad se ha convertido en uno de los mayores desafíos de salud a nivel global, siendo este un problema que no solo incide en la calidad de vida, sino que también influye en el bienestar emocional y social de quienes la padecen.</p> <p> En nuestro país, y según datos de la última Encuesta Nacional de Salud del año 2016-2017, más de la mitad de la población adulta sufre de sobrepeso u obesidad, lo que la predispone a experimentar enfermedades crónicas como la diabetes, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.</p> <p> En detalle, la prevalencia de malnutrición por exceso en población mayor de 15 años alcanza un 74,2 % (39,8 % sobrepeso y 34,4 % obesidad), mientras que en la población infantil un 26,7 % presenta sobrepeso y el 23,3 % sufre de obesidad y obesidad severa, de acuerdo al mapa nutricional de JUNAEB año 2023.</p> <p> Cómo prevenir y tratar la obesidad, según expertos</p> <p> Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, propuso adoptar una serie de medidas que permitan mejorar la salud pública y personal de quienes enfrentan esta enfermedad.</p> <p> Para la experta, una alimentación balanceada es clave. “Es importante incluir en la dieta diaria una amplia variedad de alimentos frescos, como frutas, verduras y proteínas magras, y reducir al máximo el consumo de azúcares refinados, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados”, señaló.</p> <p> Asimismo, Rodríguez subrayó la relevancia de mantener una rutina regular de prácticas físicas.

“Pero también pequeñas acciones como la incorporación de actividades cotidianas como caminar o subir las escaleras contribuyen significativamente a mejorar la salud cardiovascular y a mantener un peso adecuado”, agregó.</p> <p> Finalmente, la académica sostuvo que “la obesidad no solo afecta al cuerpo, sino que también impacta emocionalmente a quienes la sufren”, emplazando a las autoridades a que “promuevan un entorno saludable que facilite el acceso a alimentos nutritivos y a espacios para hacer ejercicio”.</p> <p> ADN</p> <p> ADN Hoy</p> <p> con Mauricio Bustamante; Paula Bravo</p> <p> Programación</p>

Más de la mitad de la población adulta en Chile lo sufre: cómo prevenir y tratar la obesidad, según expertos

viernes, 7 de marzo de 2025, Fuente: ADN Radio



Este problema se ha convertido en uno de los mayores desafíos de salud a nivel global. El pasado 4 de marzo se conmemoró el Día Mundial de la Obesidad, fecha que invita a reflexionar sobre esta creciente condición que afecta a más de mil millones de personas en todo el planeta, según un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y en la que Chile no es la excepción.

La obesidad se ha convertido en uno de los mayores desafíos de salud a nivel global, siendo este un problema que no solo incide en la calidad de vida, sino que también influye en el bienestar emocional y social de quienes la padecen.

En nuestro país, y según datos de la última Encuesta Nacional de Salud del año 2016-2017, más de la mitad de la población adulta sufre de sobrepeso u obesidad. Lo que lo predispone a experimentar enfermedades crónicas como la diabetes, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

En detalle, la prevalencia de malnutrición por exceso en población mayor de 15 años alcanza un 74,2% (39,8% sobrepeso y 34,4% obesidad), mientras que en la población infantil un 26,7% presenta sobrepeso y el 23,3% sufre de obesidad y obesidad severa, de acuerdo al mapa nutricional de JUNAEB año 2023.

Cómo prevenir y tratar la obesidad, según expertos

Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), propuso adoptar una serie de medidas que permitan mejorar la salud pública y personal de quienes enfrentan esta enfermedad.

Para la experta, una alimentación balanceada es clave. “Es importante incluir en la dieta diaria una amplia variedad de alimentos frescos, como frutas, verduras y proteínas magras, y reducir al máximo el consumo de azúcares refinados, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados”, señaló.

Asimismo, Rodríguez subrayó la relevancia de mantener una rutina regular de prácticas físicas. “Pero también pequeñas acciones como la incorporación de actividades cotidianas como caminar o subir las escaleras contribuyen significativamente a mejorar la salud cardiovascular y a mantener un peso adecuado”, agregó.

Finalmente, la académica sostuvo que “la obesidad no solo afecta al cuerpo, sino que también impacta emocionalmente a quienes la sufren”, emplazando a las autoridades a que “promuevan un entorno saludable que facilite el acceso a alimentos nutritivos y a espacios para hacer ejercicio”.

ADN
ADN Hoy
con Mauricio Bustamante; Paula Bravo
Programación