

Fecha: 07-03-2025

Fuente: El Mostrador

 Título: **Obesidad en Chile: causas, prevención y tratamiento según experta en nutrición y salud pública**

Visitas: 171.649

VPE: 1.207.551

 Favorabilidad:  No Definida

 Link: <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/vida-en-linea/2025/03/07/obesidad-en-chile-causas-prevencion-y-tratamiento-segun-experta-en-nutricion-y-salud-publica/>

Por: Agenda País Más de la mitad de la población adulta en Chile sufre de sobrepeso u obesidad, lo que las predispone a sufrir enfermedades <p>crónicas como la diabetes, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, lo que hace urgente su tratamiento y cuidado. </p> <p> La obesidad se ha convertido en uno de los mayores desafíos de salud a nivel global, afectando a millones de personas en todo el mundo. 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.

Para tomar conciencia acerca de sus efectos, este 4 de marzo se conmemoró el Día Mundial de la Obesidad, una 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) publicado en 2024 por la revista especializada The Lancet. <p> <p> La obesidad en Chile: una situación preocupante</p> <p> Una enfermedad que no solo está asociada a graves riesgos para la salud, sino que también representa una carga importante para los sistemas sanitarios públicos a nivel global. Chile, por cierto, no es la excepción. 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.

Así, la última Encuesta Nacional de Salud del año 2016-2017 señaló que la prevalencia de malnutrición por exceso en población mayor de 15 años alcanza un 74,2 % (39,8 % sobrepeso y 34,4 % obesidad). En la población infantil la situación no es distinta ya que, de acuerdo al mapa nutricional de JUNAEB año 2023, el 26,7 % presenta sobrepeso y el 23,3 % sufre de obesidad y obesidad severa. <p> <p> Consejos para prevenir y tratar la obesidad</p> <p> Al respecto, Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, propone adoptar una serie de medidas que permitan mejorar la salud pública y personal de quienes enfrentan esta enfermedad. </p> <p> Alimentación y ejercicio, la clave perfecta</p> <p> Según Rodríguez, 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, que están directamente relacionados con el aumento de peso y los problemas metabólicos”, señaló. <p> <p> La experta de la **UBO** también subraya la relevancia de mantener una rutina regular de prácticas físicas de acuerdo a los gustos y por supuesto a la condición física de las personas.

“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”, añadió. <p> <p> Cuidar la salud mental y el sueño</p> <p> Otro factor crucial, según la académica, es procurar una óptima salud mental. “La obesidad no solo afecta al cuerpo, sino que también impacta emocionalmente a quienes la sufren. A veces la alimentación desordenada está vinculada con cuestiones emocionales, como el estrés o la ansiedad.

Por ello, es esencial brindar apoyo psicológico para quienes luchan contra esta afectación”, explicó Rodríguez, agregando que “la evidencia científica ha establecido una estrecha relación entre los hábitos de sueño y el desarrollo de malnutrición por exceso, por lo que dormir las horas que corresponden tiene un rol vital”. <p> <p> Además de las recomendaciones individuales, la directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la **UBO** menciona que los esfuerzos en materia de políticas públicas también son relevantes para la prevención de la obesidad. “Es necesario que los gobiernos promuevan un entorno saludable que facilite el acceso a alimentos nutritivos y a espacios para hacer ejercicio.

La educación nutricional desde temprana edad es una de las estrategias más efectivas”, afirmó la investigadora, relevando que el Día Mundial de la Obesidad debe ser una fecha que inste a tratar este problema que es prevenible, pero que requiere una acción urgente y colaborativa para frenar su avance. <p> <p> En el Mes de la Obesidad debe ser una instancia para tomar conciencia y actuar. La obesidad es prevenible, pero requiere esfuerzos urgentes y colaborativos entre individuos, comunidades y gobiernos. Con una alimentación saludable, actividad física regular y el respaldo de políticas públicas efectivas, es posible reducir su impacto y mejorar la calidad de vida de la población chilena. </p>



**Obesidad en Chile: causas, prevención y tratamiento según experta en nutrición y salud pública**

Más de la mitad de la población adulta en Chile sufre de sobrepeso u obesidad, lo que las predispone a sufrir enfermedades crónicas como la diabetes, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, lo que hace urgente su tratamiento y cuidado.

**Resumen**

La obesidad es un problema de salud pública creciente en Chile y el mundo, afectando la calidad de vida y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas. Según la experta Ximena Rodríguez, su prevención y tratamiento requieren una alimentación equilibrada, ejercicio regular y un enfoque en la salud mental y el sueño. Además, es clave el impulso de políticas públicas que promuevan entornos saludables y educación nutricional desde la infancia. En el marco del Día Mundial de la Obesidad, se hace un llamado a la acción para frenar su avance mediante esfuerzos individuales y colectivos.