

Fecha: 04-03-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: "8 Mil millones de razones para actuar contra la obesidad"

Pág.: 8
Cm2: 641,9

Tiraje: 126.654
Lectora: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

¿CÓMO ENTENDEMOS Y ENFRENTAMOS ESTE DESAFÍO GLOBAL?

"8 mil millones de razones para actuar contra la obesidad"

Este es el lema 2026 del Día Mundial de la Obesidad, que se conmemora cada 4 de marzo, y que nos recuerda que cada persona cuenta: desde niños y adolescentes hasta adultos mayores, todos merecen un futuro más saludable.

POR ANDREA URREJOLA MARÍN.

La obesidad no es solo una cuestión individual, sino un problema de salud pública que afecta a comunidades enteras, con consecuencias sociales, económicas y médicas de gran alcance. Esta fecha, impulsada por la Federación Mundial de la Obesidad y apoyada por la Organización Mundial de la Salud, invita a reflexionar, prevenir y actuar, promoviendo políticas inclusivas, educación nutricional y acceso equitativo a la atención médica. Conmemorarla es reconocer que la lucha contra la obesidad es también una apuesta por la dignidad, la equidad y el bienestar colectivo, porque cada vida es una razón poderosa para cambiar la historia.

UN RETO SOCIAL Y DE SALUD PÚBLICA

El enfoque del Día Mundial de la Obesidad 2026 es pertinente y necesario, ya que reconoce que esta enfermedad no puede



El mundo enfrenta una epidemia silenciosa que ya afecta a más de 800 millones de personas. La campaña global 2026, contra la obesidad, busca movilizar a gobiernos, comunidades y ciudadanos en torno a la prevención y el acceso equitativo a la salud.

abordarse únicamente desde la responsabilidad individual.

"La obesidad es un desafío social y sanitario que exige respuestas estructurales y coordinadas", afirma María Cristina Escobar Contreras, directora de la carrera Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, sede Concepción.

La académica opina que —en ese sentido—, "para avanzar de manera efectiva, se requieren políticas públicas que faciliten el acceso equitativo a alimentos saludables, la creación de entornos escolares protectores y la regulación del marketing de productos ultraprocesados, especialmente aquellos dirigidos a niños y adolescentes. Asimismo, es fundamental incorporar educación nutricional obligatoria desde etapas tempranas e impulsar incentivos que promuevan la actividad física a nivel comunitario".

Todo esto —precisa Escobar— debe ir acompañado de un trabajo intersectorial que articule salud, educación, economía y urbanismo, entendiendo que tanto la prevención como el

tratamiento de la obesidad constituyen una inversión estratégica en salud pública y bienestar social.

"La obesidad no es una cuestión meramente estética ni puede reducirse a una responsabilidad individual. Se trata de una enfermedad crónica que afecta de manera directa la calidad y la expectativa de vida, cuyo abordaje exige fundamentos científicos sólidos, empatía y un compromiso colectivo sostenido", asevera.

PREVENCIÓN DESDE LA NIÑEZ

En este Día Mundial de la Obesidad, también hay que recordar que la prevención de esta enfermedad comienza, incluso, antes del nacimiento, y requiere un enfoque temprano y sostenido en el tiempo.

"Entre las medidas clave se encuentra promover la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses, incorporar una alimentación complementaria equilibrada y evitar el consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados durante la infancia", indica María Cristina Escobar.

Asimismo, expone que "es fundamental fomentar horarios regulares de comida, priorizar frutas, verduras, legumbres y alimentos naturales, incentivar la actividad física diaria, el juego activo y regular el tiempo frente a pantallas. Todo esto debe ir acompañado de una educación alimentaria positiva, evitando utilizar la comida como premio o castigo. En este proceso, la familia cumple un rol central, ya que actúa como principal modelo en la formación de hábitos saludables".

LO BUENO, LO MALO Y LO TRISTE DE LA OBESIDAD EN CHILE

María Cristina Escobar Contreras aterriza el tema a nuestra realidad país. Lo malo: "En Chile, las cifras de sobrepeso y obesidad siguen siendo motivo de preocupación. De acuerdo con datos recientes, más del 70% de la población adulta presenta exceso de peso, lo que refleja la magnitud del desafío sanitario que enfrenta el país".

Lo bueno: "Entre los aspectos positivos, destaca que Chile ha sido pionero en la implementación de políticas públicas orientadas a mejorar el entorno alimentario, como el etiquetado frontal de advertencia en alimentos y la regulación de la publicidad dirigida a niños, medidas que han sido reconocidas internacionalmente".

Lo triste: "Sin embargo, persisten desafíos importantes. El consumo de alimentos ultraprocesados continúa siendo elevado y los niveles de actividad física siguen siendo insuficientes en una gran parte de la población. Lo más preocupante es el aumento sostenido de la obesidad infantil, una tendencia que anticipa una mayor carga de enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, hipertensión y patologías cardiovasculares en edades cada vez más tempranas, con el consecuente impacto en la calidad de vida".

AVANCES EN FARMACOLOGÍA

Según explica Mauricio Muñoz Llanos, director de Química y Farmacia de la UNAB, sede Concepción, "en los últimos años hemos presenciado un cambio histórico en el tratamiento farmacológico de la obesidad. Hoy entendemos que no se trata simplemente de 'comer menos y moverse más', sino de una enfermedad crónica compleja, donde intervienen hormonas intestinales, circuitos cerebrales del apetito y mecanismos metabólicos profundamente regulados".

Señala que el gran avance ha sido el desarrollo de medicamentos que actúan sobre hormonas naturales que regulan el hambre y la saciedad. Uno de los más conocidos es semaglutida (comercializado como Ozempic para diabetes), que actúa sobre el receptor GLP-1, una hormona clave en la regulación del apetito. Sin embargo, dice que se ha avanzado rápidamente en fármacos con una acción dual y triple. "Por ejemplo, tirzepatida, comercializada como Mounjaro, actúa simultáneamente sobre dos receptores hormonales: GLP-1 y GIP, ambas hormonas intestinales fundamentales en el control del apetito y el metabolismo".

Pero la investigación no se detiene allí. "Actualmente, se estudia la retatrutida, una molécula experimental desarrollada por Eli Lilly and Company que actúa sobre tres receptores hormonales: GLP-1, GIP y glucagón". Finalmente, Muñoz declara que "el futuro del tratamiento de la obesidad será cada vez más personalizado, proceso donde interviene la farmacogenómica".