

E

Editorial

Obesidad y sobrepeso

Se trata de un problema de salud pública que nuestro país enfrenta debido a múltiples causas.

Uno de los problemas que hoy enfrenta la población en nuestro país es la obesidad y el sobrepeso. Se trata de un fenómeno que tiene múltiples causas y que ha alcanzado niveles epidémicos a escala global, llegando a ser definido como una pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Según datos entregados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), el 74% de los adultos chilenos padecen esta enfermedad, cifra que se ha incrementado en los últimos años y que posiciona a Chile como uno de los países con mayor obesidad y sobrepeso de la OCDE.

Este problema de salud pública, que también afecta a La Araucanía, tiene múltiples causas, pero entre ellas la más notoria es la mala alimentación de un importante porcentaje de la población.

De hallarse dentro del porcentaje de personas que sufren sobrepeso u obesidad, hay que tomar acciones a fin de mejorar la calidad de vida y evitar enfermedades.

Así lo detalla la Sociedad Chilena de Obesidad, que plantea que este problema de salud pública se produce cuando alguien ingiere más calorías de las necesarias, ya que el cuerpo almacena estas calorías en exceso como grasa corporal, y con el tiempo los kilos

de más se acumulan.

Asimismo, el organismo observa otros factores, como los ambientes y hábitos poco saludables, donde además de una mala alimentación se agrega la poca actividad física, que incluye el no hacer deportes, pasar demasiadas horas frente a los dispositivos móviles y una mala calidad del sueño.

Por ello, es necesario que la población tome conciencia de este problema que puede derivar en múltiples enfermedades y, de hallarse dentro del porcentaje de personas que sufren sobrepeso u obesidad, tome acciones que la lleven a tener un peso adecuado, ya que eso redundará en su salud y en definitiva en su calidad de vida. La consulta a un médico debería ser el primer paso.