

Pandemia dispara cifras de obesidad y la Región es una de las más afectadas

SALUD. *El 41% de la población de La Araucanía presenta obesidad siendo la tercera zona del país con los peores índices nacionales. Según especialista de la Universidad Mayor, los malos hábitos de los últimos 2 años impactaron en el aumento de peso corporal.*

Carolina Torres Moraga
 carolina.torres@australtemuco.cl

Los encierros prolongados, el teletrabajo y el abusivo uso de pantallas, impactaron fuertemente en los malos hábitos alimenticios, que desencadenaron una verdadera “epidemia de obesidad” tras los dos años de la pandemia del coronavirus.

Las cifras se dispararon en Chile y el mundo, y nuestra Región se transformó en la tercera a nivel nacional con los peores indicadores: un 41% de la población regional presenta obesidad, siendo superada solo por Los Ríos (43,83%) y Aysén (44,3%).

Así lo manifiesta la nutricionista y académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Mayor Sede Temuco, Rocío Saavedra, quien dice que dentro de los resultados generales que se han analizado a la fecha, “se constató que las regiones que lideran la prevalencia de la obesidad a nivel nacional se concentran en la zona sur del país”, advirtiendo además que “se proyecta que en una década toda la población chilena tendrá sobrepeso, y que más de un 50% de la población tendrá diabetes a causa de la malnutrición por exceso y el sedentarismo”.

Según la especialista en nutrición es importante entender que “las alarmantes cifras que se dieron a conocer en varios de los estudios durante el año pasado, ya mostraban un panorama bastante desolador con respecto a los niños y también en los adultos”.

Sin ir más lejos, recuerda



LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DURANTE LA PANDEMIA DERIVARON EN UN AUMENTO DE LA OBESIDAD.

50% de población del país tendrá diabetes a causa de la malnutrición por exceso, es lo que se proyecta.

que el Mapa Nutricional de la Junaeb 2020 muestra un “aumento sin precedentes de la obesidad, especialmente la obesidad severa”. Esto es extraordinariamente grave, si consideramos que la obesidad severa significa que un 12% de los niños de prekín-

der, un 11% de kínder y un 10% en primero básico tienen un exceso de peso mayor a tres desviaciones estándar del peso que corresponde para su edad”.

A la vez, Saavedra señala que según estudio realizado en nuestra Región, “el 38,1% de las mujeres indican haber aumentado de peso y el 58,7% del mismo sexo indica haber disminuido su actividad física producto del confinamiento”.

A nivel mundial, tres cuartas partes de los adultos infor-

maron cambios en su peso, ejercicio, consumo de alcohol y tabaquismo desde que comenzó la pandemia.

Asimismo, la obesidad es una enfermedad que predispone a desarrollar otras patologías como diabetes, hipertensión arterial o cáncer, las que se asocian a una disminución en la expectativa de vida a largo plazo. La enfermedad por coronavirus no es la excepción, ya que la obesidad ha sido identificada como uno de los factores de riesgo de complicaciones graves.

A retomar rutinas saludables

● Urge retomar cuanto antes rutinas saludables e incorporar en ella la actividad física de manera diaria. Entre ellos, la académica UM propone: 1. Alimentación que contenga alimentos variados, nutritivos y en cantidades adecuadas; 2. Establecer horarios en los que se incluyan los tiempos de comida y de actividad física, diaria y semanal, en coordinación con sus labores habituales; 3. Realizar actividad física regular, hoy tenemos acceso ilimitado a múltiples plataformas para realizar rutinas de ejercicios, de manera progresiva, salir a caminar y mantenerse activo; 4. La calidad y cantidad del sueño son fundamentales ya que favorece la concentración, en el trabajo, en los estudios, y por otro lado evitamos la ansiedad y el incremento de peso; 5. Evitar los distractores a la hora de comer (celulares, televisores, etc); 6.-Por último, leer los etiquetados nutricionales o revisar que los alimentos no contengan sellos o los menos posibles.

“Lamentablemente la población de riesgo ya sean diabéticos, hipertensos, dislipidémicos y obesos, tienen disminuido considerablemente su sistema inmune por lo que están más propensos a accidentes cerebrovasculares y cardiovasculares graves; muchas veces estas patologías se ven exacerbadas al contraer covid-19”, concluyó. ☞