

Más de 40% de los chilenos podría ser obeso en 2026

● Señor director:

Chile enfrenta un escenario cada vez más preocupante en materia de obesidad. Diversas proyecciones advierten que para 2026 el 83% de los adultos del país podría presentar un índice de masa corporal (IMC) elevado y que cerca del 42% padecería obesidad. Estas cifras posicionan a Chile entre los países con peores indicadores dentro de la OCDE y reflejan un desafío urgente para la salud pública.

El problema tiene consecuencias concretas en la calidad de vida de las personas. El exceso de peso se asocia con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, problemas articulares y otras patologías crónicas que impactan a los individuos como al sistema de salud. Frente a este panorama, promover estilos de vida más activos se vuelve una tarea prioritaria.

Muchas personas creen que combatir el sedentarismo requiere grandes cambios o rutinas deportivas exigentes. La evidencia muestra que no necesariamente es así. Actividades simples y accesibles, como caminar a paso ligero, pueden marcar una diferencia significativa si se realizan con regularidad. Integrar pequeños cambios en la rutina diaria como bajarse una parada antes del transporte público, preferir las escaleras o dedicar algunos minutos a caminar puede contribuir a mejorar la salud metabó-

lica.

Para quienes llevan años de inactividad, es recomendable comenzar de forma progresiva. Caminatas de 10 a 15 minutos al día, por ejemplo, permite que las articulaciones y la musculatura se adapten gradualmente al movimiento, reduciendo el riesgo de lesiones. Con el tiempo, se puede aumentar la duración o la intensidad de manera gradual.

Las recomendaciones internacionales sugieren acumular entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada, complementando idealmente con ejercicios de fuerza para mantener la masa muscular. No obstante, el principal desafío suele ser la constancia. Estrategias simples, como proponerse caminar cinco minutos para romper la inercia inicial o realizar actividad física en compañía, pueden facilitar la adherencia.

Marcelo Flores, académico Escuela de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello