

Día Mundial contra la Obesidad plantea un desafío de adquirir hábitos saludables

Una jornada que nos invita a reflexionar sobre una problemática que se agudiza en nuestro país.

El del Día Mundial de la Obesidad, es una fecha una fecha que insta a la reflexión respecto a una problemática que atraviesa a toda población, sin quedar ajena la comunidad universitaria compuesta por estudiantes, académicos y funcionarios.

Extensas jornadas académicas y laborales, asociadas también a un estrés, poco tiempo para cocinar y largas horas frente al computador, pueden influir en hábitos poco saludables, como el consumo frecuente de comida rápida y el sedentarismo, lo que conlleva una dieta desordenada y escasez de actividad física.

En Chile, el sobrepeso y la obesidad han aumentado sostenidamente en los últimos años, convirtiéndose en uno de los principales desafíos que tiene la salud pública hoy en día. Según datos arrojados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), en la última

década el país aumentó de un 10% a un 30%, respecto a personas de 15 o más años que padecen de esta enfermedad.

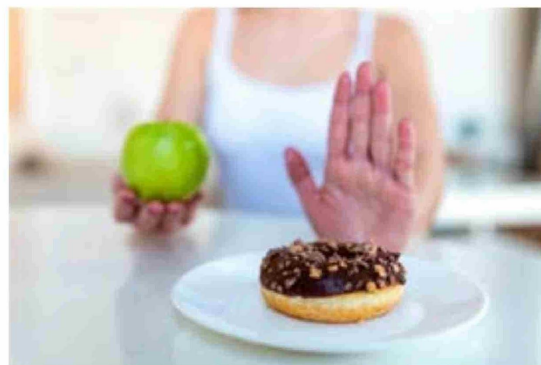
En datos más duros, según la Encuesta Nacional de la Salud (ENS), más del 70% de la población adulta presenta exceso de peso, considerando sobrepeso y obesidad. Además, si apuntamos a la población infantil, el último informe de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas a través del Mapa Nutricional (JUNAEB) evidencia que más de la mitad de los escolares presenta malnutrición por exceso desde edades tempranas.

Esta condición no solo impacta la calidad de vida, sino que eleva el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Así lo indicó Isabel Adasme Muñoz, coordinadora de Promoción y Prevención en Salud de la UCM: "Entre las enfermedades más conocidas se en-

cuentran la Diabetes tipo 2, la Hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares, que actualmente representan algunas de las principales causas de enfermedad y mortalidad en el país", explicó.

Profundizando lo anterior, también señaló que "se puede aumentar el riesgo de desarrollar alteraciones metabólicas, dislipidemias, resistencia a la insulina, enfermedad hepática grasa no alcohólica, problemas osteoarticulares debido a la sobrecarga en las articulaciones, trastornos respiratorios y algunos tipos de cáncer", apuntó.

Un tema que es necesario que se visibilice y se instale en las distintas discusiones. "Es primordial hablar de la obesidad porque permite comprender que se trata de una enfermedad multifactorial, donde influyen aspectos biológicos, psicológicos, hormonales, sociales, culturales y ambientales, y que, por lo tanto, requiere un abordaje amplio,



con respeto y coordinado", complementó Adasme.

En este contexto, la Universidad también cumple un rol clave como espacio formador y promotor de bienestar. Fomentar pausas activas, mejorar la oferta de alimentación saludable en los campus y generar instancias de educación en salud son acciones que pueden marcar la diferencia.

En base a lo último, Adasme abordó el rol de la Universidad Católica del Maule al respecto, afirmando que "se realizan operativos de salud

y actividades preventivas de forma mensual que permiten acceder a evaluaciones, orientación profesional y controles básicos". En sí, "pequeños cambios en la rutina diaria, pueden marcar una gran diferencia para el bienestar y calidad de vida universitaria", cerró.

Porque el Día Mundial de la Obesidad no es solo una efeméride, sino una oportunidad para que la comunidad universitaria en su conjunto reflexione y avance hacia entornos más saludables y conscientes.