

Más allá de la balanza: la obesidad como espejo de nuestra sociedad

Cada 4 de marzo, el Día Mundial de la Obesidad nos invita a detenernos y reflexionar sobre una realidad que ya no puede seguir siendo ignorada. La obesidad no es una moda, ni una debilidad individual, ni una simple consecuencia de malos hábitos: es una enfermedad crónica, compleja y progresiva, profundamente influida por el entorno en el que vivimos. Nuestro país hoy ocupa el segundo lugar entre los países de la OCDE con mayor

prevalencia de obesidad, sólo por detrás de Estados Unidos. En apenas una década, pasamos de una prevalencia de 10,1% en 2013 a un alarmante 30,7% en la población mayor de 15 años. Este giro radical no es casual ni inevitable: es el reflejo de un entorno alimentario y social que favorece el consumo excesivo de calorías, carbohidratos refinados y productos ultraprocesados. Chile es actualmente el séptimo país del mundo con

mayor consumo per cápita de alimentos ultraprocesados y el mayor consumidor de helados en Latinoamérica. Según estudios recientes, el chileno promedio consume cerca de 300 gramos de carbohidratos diarios, superando las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que establece un máximo de 250 gramos. Más allá de los números, la obesidad nos obliga a cuestionar cómo vivimos, qué comemos y qué tan fácil —o

difícil— es tomar decisiones saludables en un sistema que prioriza lo rápido, lo barato y lo altamente procesado. El problema no se reduce al exceso de comida, sino a la calidad de lo que consumimos y al impacto que esto tiene en nuestro metabolismo, nuestra salud emocional y nuestra calidad de vida. Hablar de obesidad también implica derribar estigmas. No se trata de culpar a las personas, sino de entender que existen múltiples factores

que influyen en esta enfermedad: biológicos, hormonales, psicológicos y sociales. Cuando simplificamos el problema, perdemos la oportunidad de abordarlo con empatía y efectividad.

Este Día Mundial de la Obesidad es una invitación a cambiar la mirada, a comprender que prevenir y tratar la obesidad requiere responsabilidad individual, pero también compromiso colectivo: desde políticas públicas y educación nutricional, hasta un entorno que facilite elecciones más conscientes y sostenibles. Reconocer la obesidad como lo que es —una enfermedad— es el primer paso para comenzar a enfrentarla con la seriedad que merece.



Por Chris Pefaur
Nutricionista del Laboratorio Nutrapharm.