

Opinión

La obesidad en Chile: un problema de salud pública urgente

En las últimas décadas, Chile ha experimentado un alarmante aumento en las tasas de obesidad en adultos y niños. Según datos recientes, el país está entre los primeros de América Latina, lo que representa un grave problema de salud pública con consecuencias devastadoras a nivel individual y colectivo.

La obesidad es una enfermedad compleja y multifactorial que aumenta el riesgo de desarrollar patologías como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares e incluso ciertos tipos de cáncer. Chile ostenta una de las tasas más altas de obesidad infantil en la región, lo que compromete el bienestar y la calidad de vida de futuras generaciones. Un niño con obesidad tiene altas probabilidades de convertirse en un adulto obeso, perpetuando un círculo difícil de romper.

Diversos factores explican esta crisis. En primer lugar, la dieta de los chilenos ha cambiado drásticamente en las últimas décadas. El consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares y grasas saturadas, desplazó la alimentación tradicional basada en productos frescos y naturales. A esto se suma el impacto del marketing agresivo de la industria alimentaria, que promueve productos poco saludables, en especial dirigidos a los niños.

El sedentarismo también es clave. La urbanización redujo los espacios públicos para la actividad física, mientras que el tiempo dedicado a pantallas aumentó significativamente. La educación física en las escuelas, en muchos casos, sigue siendo insuficiente, y las políticas públicas para incentivar el ejercicio aún tienen un largo camino por recorrer.

Ante esto, el Estado ha implementado medidas como el etiquetado frontal de alimentos y la restricción de la publicidad dirigida a menores. Esfuerzos insuficientes si no van acompañados de una estrategia integral que involucre a todos los actores: el sistema de salud, el sector educativo, la industria alimentaria y, sobre todo, las familias.

Uno de los aspectos más relegados en la lucha contra la obesidad en Chile es el rol del nutricionista. Su labor es crucial en la prevención, diagnóstico y tratamiento, pero la presencia de estos profesionales en el sistema público es limitada. Si se aumentara el número de nutricionistas en la atención primaria, si se garantizaran más atenciones nutricionales en los centros de salud y si se incorporara educación nutricional impartida por estos especialistas en las escuelas, se lograría un impacto significativo en la reducción de la obesidad. La educación alimentaria basada en evidencia científica y el diseño de planes de alimentación personalizados, son herramientas fundamentales para cambiar hábitos y mejorar la calidad de vida.

Es crucial fomentar una cultura de alimentación saludable desde la infancia, con educación nutricional en las escuelas y políticas que garanticen el acceso a alimentos frescos y nutritivos. Asimismo, se debe reforzar la actividad física desde la primera infancia, asegurando espacios adecuados y promoviendo hábitos activos en toda la población.

La obesidad es un problema de salud pública que requiere soluciones urgentes y sostenibles. La inacción solo agravará sus consecuencias, aumentando los costos sanitarios y reduciendo la calidad de vida de los chilenos. La prevención y la educación deben ser la base de cualquier estrategia para combatir esta epidemia. No podemos seguir postergando un cambio que es necesario hoy, por el bienestar de las generaciones presentes y futuras.

Es crucial fomentar una cultura de alimentación saludable desde la infancia, con educación nutricional en las escuelas y políticas que garanticen el acceso a alimentos frescos y nutritivos.



VICTORIA HALABÍ

Directora de Nutrición y Dietética UDD
Sede Concepción