

## Cifras de obesidad

**En adultos, los números alcanza un 46,32%, y en gestantes, un 40%.  
Estos números no solo son alarmantes por su magnitud, sino también  
por sus implicancias a largo plazo.**

Chile ha sido coronado como el país más obeso de Sudamérica, con un 42% de su población afectada por esta condición, según el reciente informe de la Federación Mundial de la Obesidad. Este alarmante dato no solo refleja un problema de salud pública, sino también un desafío cultural, económico y social que requiere una respuesta urgente y coordinada. Si no se toman medidas concretas, se estima que para 2030 el número de adultos con peso inadecuado se duplicará, lo que tendría consecuencias devastadoras para el sistema de salud y la calidad de vida de millones de personas.

En la Región de Coquimbo, las cifras no son menos preocupantes. Según datos de la Subdirección de Atención Primaria de Salud, la obesidad afecta al 13,3% de los niños menores de 6 años, al 15,4% de los niños de 6 a 9 años y al 19,75% de los adolescentes. En adultos, la cifra alcanza un 46,32%, y en gestantes, un 40%. Estos números no solo son alarmantes por su magnitud, sino también por sus implicancias a largo plazo. La evidencia muestra que tres cuartas partes de los niños con obesidad

mantendrán esta condición en la edad adulta, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y trastornos músculo-esqueléticos, entre otras patologías graves.

La obesidad no es un problema individual; es un fenómeno multifactorial que requiere un abordaje integral. La prevención debe comenzar desde el embarazo, promoviendo un peso saludable en las gestantes y fomentando la lactancia materna, que es un factor protector contra la obesidad. Sin embargo, cuando el problema ya está presente, es fundamental que toda la familia se involucre en el tratamiento. Programas como "Elige Vida Sana", que ofrece consultas nutricionales, psicológicas y talleres de actividad física, son un paso en la dirección correcta, pero no son suficientes por sí solos.

La obesidad es una epidemia que no puede ser ignorada. Sus consecuencias son demasiado graves, tanto para las personas como para la sociedad en su conjunto. Es hora de actuar con urgencia, con responsabilidad y con un enfoque integral que involucre a todos los actores.