

Cuerpo y mente: por qué la obesidad también se trata en la cabeza

En Chile hablamos de obesidad como si fuera sólo una “cosa de peso”, pero hoy sabemos que es una enfermedad crónica que golpea también la mente. El Ministerio de Salud reconoce que la malnutrición por exceso se ha instalado como un problema de salud pública en todas las etapas de la vida, y estudios nacionales muestran que Chile figura entre los países de la OCDE con mayores tasas de obesidad en adultos. Según el estudio “Informe de Servicios de Salud 2025” de Ipsos, la obesidad es el segundo problema de salud más relevante en Chile después de la salud mental. Un 59% de los chilenos cree que seguirá aumentando y sólo un 10% proyecta una disminución.

Al mismo tiempo, la salud mental se ha convertido en la principal preocupación sanitaria para la población, seguida muy de cerca por la obesidad. Aquí es importante señalar que, hasta cierto punto, no son dos crisis separadas, sino una misma trama: la evidencia muestra que la obesidad aumenta el riesgo de depresión y ansiedad, y que estos trastornos, a su vez, favorecen el aumento de peso y el comer emocional.

Cuando reducimos la obesidad a “falta de voluntad”, no sólo dañamos a las personas, también perdemos la oportunidad de tratarlas de forma integral. De hecho, la literatura científica describe una relación bidireccional: el estigma, la baja autoestima y la discriminación asociados al peso incrementan la carga emocional, mientras que el estrés crónico y la depresión reducen la motivación para moverse y alimentarse mejor. En otras palabras, no basta con decir “haga dieta y haga ejercicio”. Necesitamos equipos que integren medicina, psicología, nutrición y actividad física, con políticas públicas que entiendan la obesidad como una enfermedad compleja y no como un problema pasajero o de voluntad.

En ese enfoque integral, la farmacia tiene un rol preponderante. Somos el lugar al que llegan las personas antes, durante y después de un diagnóstico. Desde el mesón podemos detectar señales de alarma -uso crónico de anal-



Ma. Soledad Velásquez
Químico farmacéutico de Farmacias Ahumada.

gésicos, trastornos del sueño, consumo reiterado de productos para bajar de peso- y derivar a tiempo a un médico. También podemos educar sobre el uso responsable de medicamentos para la obesidad, sobre principios activos que pueden apoyar el metabolismo o el bienestar emocional, y sobre la importancia de no suspender ni combinar tratamientos sin supervisión profesional. No se trata de criminalizar fármacos o suplementos, sino de usarlos como herramientas dentro de un plan serio, personalizado y supervisado.

A quienes viven con obesidad, la invitación es a no culparse ni resignarse. Se debe pedir ayuda, buscar un abordaje que incluya su salud mental y pedir apoyo en su farmacia para complementar el tratamiento con hábitos sostenibles: alimentación equilibrada, movimiento posible, buen sueño y redes de apoyo. Cuidarse no es un acto aislado, es una cadena de decisiones pequeñas que, día a día, pueden cambiar la historia de su cuerpo y también la de su ánimo y bienestar en general.