LITORALPRESS

Fecha: 15-03-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Compleja obesidad: una enfermedad que se debe comprender más allá de un número en la balanza

Pág. : 10
Cm2: 842,6
VPE: $ 1.012.837

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

78%

de las personas adultas en Chile tiene sobrepeso u obesidad, siendo la mayor tasa de Sudamérica, y se proyecta que llegue al 87% en 2050.

LA OMS DEDICA MARZO PARA CONCIENCIAR SOBRE ESTA PREVALENTE AFECCIÓN

Compleja obesidad: una enfermedad que se debe comprender más allá de un número en la balanza

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Multifactorial y crónica es esta patología, donde biología, genética, hábitos, estrés y determinantes sociales interactúan en cada persona. No basta creer que se trata de comer mucho y tener exceso de peso, y que la única solución es restricción dietética y voluntad: hay que abordar de forma individual e integral, con menos estigma y más éxito.

FOTO: /CC

La obesidad es tan prevalente que se considera una epidemia global, y es especialmente alarmante en Chile, siendo uno de los grandes problemas de salud pública presentes y futuros.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1990 se ha duplicado la cantidad de adultos con sobrepeso y obesidad en el mundo hasta afectar al 60% de la población, mientras informes recientes afirman que en Chile alcanza a más del 78% de la población adulta y más de la mitad de escolares, posicionándose como el país más obeso de Sudamérica y el segundo de la Ocde, y estudios advierten que en 2050 se podría llegar al 87% de seguir la trayectoria actual.

En este escenario crítico la OMS impulsa el Día Mundial de la Obesidad el 4 de marzo, dedicando el mes a concientizar sobre esta patología que no puede asumirse como una cuestión de exceso de peso y falta de voluntad para tener éxito en la prevención y control.

Compleja y crónica

La OMS define obesidad como "acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede ser perjudicial": provoca un estado de inflamación sistémica, alteraciones metabólicas persistentes y varias afecciones. Por ello la concibe como una enfermedad crónica, multifactorial y compleja, y así debe abordarse su prevención y tratamiento.

Factores biológicos e inevitables con otros ambientales y modificables influyen en el riesgo de obesidad, como genética, patrones alimentarios, sedentarismo, calidad del sueño, estrés, salud mental y determinantes sociales, aclara María José Quiroga, nutricionista de Clínica Biobío.

También advierte que los impactos sobre la salud física y mental son múltiples, asociándose tanto a riesgo de diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, como a trastornos de la conducta alimentaria y otros problemas de salud mental.

"Hay que entender que la obesidad no se explica sólo por comer más o consumir más calorías de las que se necesitan, y reducirla únicamente al balance calórico es simplificar un problema complejo. La obesidad es el resultado de múltiples factores que interactúan entre sí, y por eso requiere una mirada integral y libre de estigma", manifiesta la profesional.

Además, el abordaje debe ser centrado en la persona y no sólo parámetros generales, por la diversidad de factores y condiciones individuales que pueden estar interactuando y generan que sea variable cómo afecta la obesidad y un mismo método no funcione igual o bien para cualquiera.

Problema del IMC y estigma

Dada su complejidad se debe mirar esta enfermedad más que sólo exceso de peso y una cifra. La nutricionista María José Quiroga enfatiza que su evaluación no puede sólo valerse del IMC, medida estándar que se usa para diagnosticar en un cálculo según peso y estatura, y considera obesidad cuando el valor es igual o mayor a 30.

Al respecto aclara que "el IMC no refleja la composición corporal ni el estado metabólico de una persona. No todo se reduce a un número, y es fundamental evaluar de manera integral a la persona, considerando su contexto, calidad de vida e indicadores de salud".

La especialista considera el uso casi exclusivo de este indicador como una brecha crucial de acortar para mejorar el tratamiento, donde deben converger profesionales de distintas áreas que evalúen integralmente y orienten a cambios y soluciones sostenibles. No hay una pastilla mágica y lo rápido como las dietas restrictivas no dan buenos resultados a largo plazo.

En esa línea destaca como un reto primordial reducir dañinos mitos.

"Todavía existe la idea de que la obesidad es sólo falta de voluntad o desorden y todo se soluciona con una dieta estricta, y no es así. Estas creencias generan mucha culpa y estigma. Muchas personas terminan haciendo dietas una y otra vez, entrando en ciclos de restricción y descontrol, lo que incluso puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria", advierte. Y, entonces, dañar más la salud y complejizar más el control de la enfermedad.

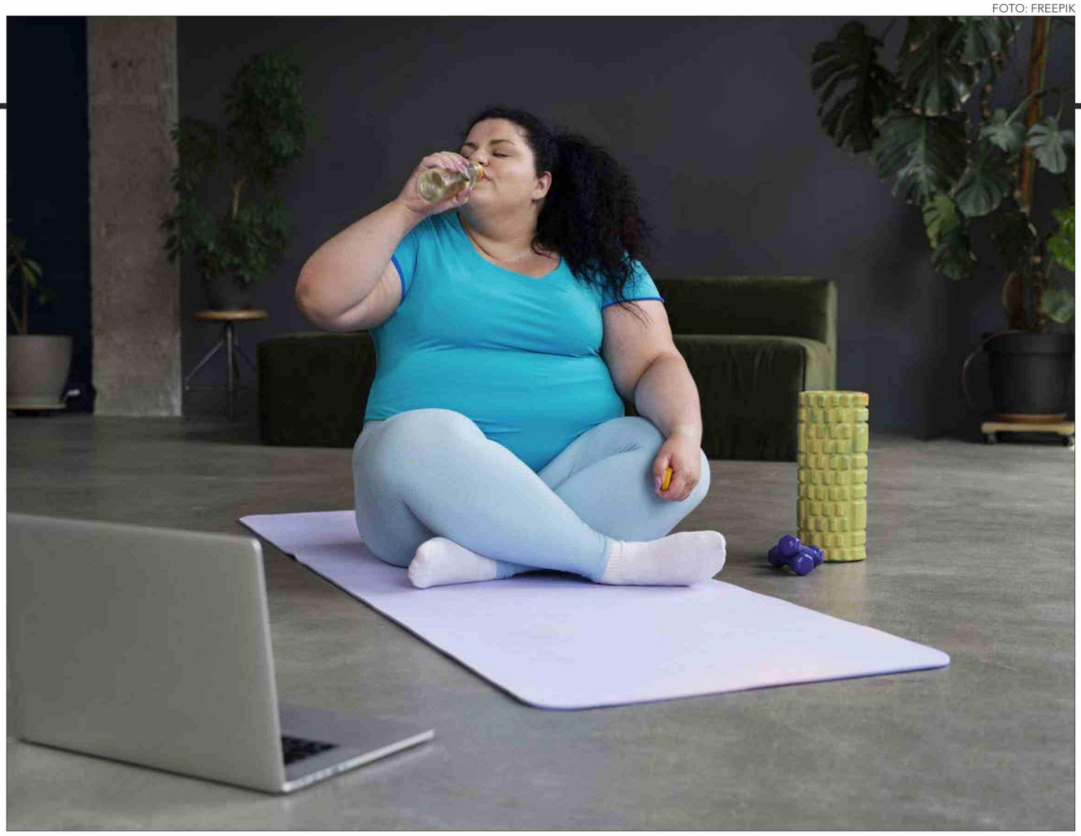
LITORALPRESS

Fecha: 15-03-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Compleja obesidad: una enfermedad que se debe comprender más allá de un número en la balanza**

Pág. : 11
Cm2: 845,7
VPE: $ 1.016.483

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

FOTO: FREEPIK



De la genética al estilo de vida: ciencia local para abordar el riesgo y control de la obesidad

En lo multifactorial de la obesidad la complejidad de su prevención y control. No todas las personas con los mismos estilos de vida desarrollan obesidad, y ésta no afecta igual a todos.

Ante ello surgen interrogantes diversas para abordar mejor esta enfermedad, como si la biología y genética definen un destino inevitable. Y en la ciencia local hay esfuerzos para ahondar en ello, como los estudios de la doctora María de los Ángeles García, académica de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad de Concepción (UdeC), y el doctor Marcelo Villagrán, académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

Entre biología y entorno

"La genética y la fisiología determinan cómo respondemos al ambiente", afirma la doctora García, investigadora principal del Instituto Milenio CINV, quien estudia las bases neurobiológicas de la ingesta alimentaria, equilibrio energético y la obesidad que, sostiene, tiene una base biológica clara.

La genética

puede predisponer al riesgo de obesidad, pero no significa que siempre se desarrolle.

Los estilos de vida

pueden modular el riesgo biológico a obesidad, concibiéndose como el factor más determinante.

En este sentido, explica que en el cerebro, en el hipotálamo, se integran diversas señales que regulan el apetito y gasto energético, pero los circuitos se pueden alterar por inflamación, estrés crónico o consumo sostenido de alimentos ultraprocesados, llevando a una desregulación que favorece el aumento de grasa y peso.

Por ejemplo, cuenta que el consumo excesivo de azúcares simples, particularmente en productos ricos en fructosa, puede alterar el metabolismo y favorecer procesos inflamatorios que afectan la regulación del apetito.

También aclara que "el cuerpo desarrolla mecanismos de defensa frente a la pérdida de peso, como reducción del metabolismo o aumento de señales de hambre, y esto explica por qué muchas personas recuperan peso después de dietas restrictivas".

En esa línea, el doctor Villagrán, dedicado a estudiar la relación entre la presencia de variantes genéticas conocidas con el mayor riesgo de obesidad en adultos chilenos, asegura que los resultados muestran que éstas se distribuyen ampliamente en la población y la mayor susceptibilidad existe, pero es relativamente débil, similar a lo reportado en grupos de otras ascendencias.

Desde allí, destaca que las evidencias muestran que la genética no es el factor más determinante, sino los estilos de vida modulan significativamente la predisposición a obesidad: si son sanos protegen y si son nocivos exacerban el riesgo.

En los nocivos destaca hábitos comunes hoy, como ingesta excesiva de alimentos de alta densidad calórica y baja calidad nutricional, y sedentarismo. "Se suma a alto estrés, mala calidad del sueño y desigualdades sociales que condicionan el acceso a hábitos saludables", precisa.

Además, el investigador aclara que la obesidad no es homogénea: no todas las personas que la padecen tienen el mismo riesgo metabólico y desarrollan afecciones, ni todas responden igual a las intervenciones.

Más conocimiento, menos culpas

Por ello comprender que en la obesidad hay una base biológica no descarta la importancia del estilo de vida, sino reconoce su complejidad.

Para García lo crucial de avanzar en estos conocimientos es diseñar herramientas basadas en evidencia que sean más efectivas, con menos estigma y culpas. "El estigma genera estrés crónico, y el estrés crónico favorece procesos inflamatorios y alteraciones metabólicas que pueden profundizar la obesidad. Culpar no mejora la salud; comprender sí", sostiene.

Y Villagrán releva que es clave avanzar a estrategias personalizadas que consideren las complejas diferencias de la obesidad, y no basarse sólo en recomendaciones generales. Lo que debe integrar más que cambios alimentarios, también manejo del estrés, sueño y actividad física.

Estudios en curso

En el laboratorio de la doctora García estudian el impacto de la dieta sobre mecanismos cerebrales que regulan el hambre, la saciedad y la ingesta de alimentos. "Nuestros hallazgos muestran que dietas ricas en azúcares pueden inducir inflamación cerebral y modificar estos circuitos", asegura.

Los estudios han logrado identificar proteínas clave implicadas en la comunicación de células gliales y neuronas que inducen saciedad, y ahora uno de los desafíos en que se enfocan es lograr potenciar las señales cerebrales que inducen saciedad.

La línea está siendo financiada por el Instituto Milenio CINV y Fondecyt Regular, y la académica releva que ha permitido "consolidar en la región un núcleo científico dedicado a comprender la obesidad desde su base neurobiológica".

El doctor Villagrán y su equipo buscan ahora entender mejor las diferencias biológicas individuales en el riesgo metabólico.

"En el marco de un proyecto financiado por el programa Fondecyt estamos investigando factores de susceptibilidad. Nos enfocamos en variantes genéticas relativamente frecuentes en población chilena y latinoamericana que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el contexto de obesidad", explica.

El objetivo final es comprender mejor los mecanismos biológicos y proyecta que consolidar dichos conocimientos podría llegar a contribuir en el desarrollo de intervenciones más dirigidas, personalizadas y efectivas.

OPINIONES
X @MediosUdeC
contacto@diarioconcepcion.cl