

Fecha: 27-01-2023
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Actualidad

Pág.: 31
Cm2: 909,8
VPE: \$ 9.051.882

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☒ Positiva

Título: Chile es segundo en Latinoamérica Cuáles son los países más obesos del mundo



► En el caso de Chile, el último dato registrado de este estudio muestra que el 63,10% de su población adulta está con sobrepeso u obesidad.

Chile es segundo en Latinoamérica

Cuáles son los países más obesos del mundo

La Universidad de Oxford realizó un estudio comparativo donde graficó la cantidad de población con sobrepeso y obesa de cada país. ¿Son efectivas las acciones y campañas realizadas hasta ahora?

Francisco Corvalán

Desde hace casi 50 años, la población mundial no ha parado de aumentar sus niveles de adultos con sobrepeso u obesidad. Así lo demuestra el mapa interactivo, realizado por científicos y estadistas de la Universidad de Oxford y publicado por Our World in Data, que utiliza datos compilados a partir de cifras de 195 países de todo el mundo y muestra la enorme brecha en las tasas de obesidad.

Las cifras provienen de NCD Risk Factor Collaboration, organización que registró las tendencias mundiales entre 1975 y 2016 a alrededor de 130 millones de personas. Con datos obtenidos de los registros de la Organización Mundial de la Salud, estas estadísticas se basaron en el índice de masa corporal (IMC), el cual cataloga a las personas, según su relación entre peso y estatura a quienes están bajo peso, con sobrepeso u obesidad.

Se considera que una persona tiene sobrepeso si su IMC es igual o superior a 25. Un

IMC de 30 o más constituye obesidad. Un IMC "saludable" se considera de 18,5 a 24,9, según la CDC. Entre otros datos, el mapa reveló que el 39 % de los adultos del mundo tenían sobrepeso o eran obesos. A nivel mundial, el 13% de los adultos mayores de 18 años se registraron como obesos en 2016, último año de esta medición.

Según el estudio de la Universidad de Oxford, los países con mayor porcentaje de personas obesas se encuentran en su mayoría en naciones del océano Pacífico, con la remota isla de Nauru que el primer lugar. En dicho país, casi 9 de cada 10 personas tiene sobrepeso. También le siguen la isla de Palau, con el 85,1 % de la población con sobrepeso u obesidad, seguida de las Islas Cook (84,7 %), las Islas Marshall (83,5 %) y Tuvalu (81,9 %). Estados Unidos ocupa el puesto 15 con un 67,5% y, en contraste, Vietnam, India y Bangladesh ocupan últimos los

Fecha: 27-01-2023
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Actualidad

Pág.: 32
Cm2: 726,9
VPE: \$ 7.231.636

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad:  Positiva

Título: Chile es segundo en Latinoamérica Cuáles son los países más obesos del mundo

puestos con menor porcentaje de habitantes con sobrepeso.

En el caso de Chile, el último dato registrado de este estudio muestra que el 63,10% de su población adulta está con sobrepeso u obesidad. En Sudamérica solo es superado por Venezuela (63,4%), mientras que a nivel mundial se encuentra en la posición 34 de los países más obesos del mundo, casi doblando el porcentaje promedio de obesidad en todo el planeta (38,9%).

¿A qué se debe que nuestro país, a pesar de todas las campañas públicas y consejos que entregan los profesionales de la Salud, los niveles de sobrepeso no paren de subir?

“Lo que yo he visto durante casi 15 años, es que eso se debe principalmente a que se pasa demasiadas horas entre una comida y otra. En general, el cambio más grande en la alimentación que hubo en los últimos 50 años es que se eliminó la cena”, manifiesta la nutricionista de Clínica Dávila Vespucio, Paulina Mella.

Según la especialista, antes las personas tenían las cuatro comidas y la cena es, incluso, otra variedad del almuerzo. “Ahora la mayor frecuencia que se consume de alimentos en el día son el desayuno, luego saltamos todas esas horas hasta el almuerzo y luego se salta muchas horas hasta la hora de once, entonces el organismo entiende que tiene que reservar, y con eso aparece la resistencia a la insulina, la diabetes, hipertensión o así también el aumento del colesterol, de los triglicéridos y junto con este desorden que hay”, explica.

Sin embargo, el nutriólogo y diabetólogo de la Red UC-Christus, Manuel Moreno, cree que es muy difícil generalizar exactamente un patrón de alimentación, y que eso favorezca en toda la población un cambio metabólico. “Efectivamente nuestro sistema de vida es complejo en relación a otras personas. Pero en general, tenemos poco tiempo hoy en día para prepararse alimentos, para comer tranquilos, que es un aspecto importantísimo. Las personas ya casi no tienen tiempo para realizar actividad física también”, expresa el médico.

Asimismo, el Dr. Moreno apunta al nuevo estilo de vida, como comer junto a la televisión, dispositivos móviles y comer cada vez más comida chatarra a domicilio. “Creo que hay que partir por ese tipo de cosas y a individualizar de acuerdo a los horarios que tienen las personas de acuerdo a sus posibilidades reales. Que sean factibles de cumplir de acuerdo a sus trabajos, sus días o hábitos familiares”, comenta.

Hábitos, restricciones y salud mental

Pero más allá de cada cuánto comemos ¿Qué otra cosa puede afectar nuestra alimentación? Uno de los factores que los especialistas apuntan como promotor del aumento de la obesidad en Chile tiene que ver con el tipo de dieta que las personas llevan y lo restrictivos que son los regímenes al momento de bajar de peso.



“A pesar de tener una amplia gama de frutas y verduras, el consumo es bien bajo. A nivel nacional, el 15% consume hasta 5 porciones de fruta y verdura al día, en un país exportador de frutas y verduras”, destaca el nutriólogo de Clínica Dávila, Jean Camousseigt. A esto, el profesional de la salud suma el sedentarismo, la falta de actividad física y de hábitos que permitan mejorar el metabolismo.

¿Qué ocurre entonces con campañas y normas, como la Ley de Etiquetado de Alimentos? Según Camousseigt, su efecto no ha sido del todo exitoso. “Estas campañas siempre hablan desde el punto de vista de lo restrictivo, de no comer y de lo que no se debe hacer. Entonces siempre con un ‘no’ muy presente, las personas cuando quieren bajar de peso restringen aún más sus nutrientes y el organismo lo refleja en mayor aumento de peso”. Para el especialista, esto vendría siendo más una desmotivación para quien quiere reducir su peso, lo

que también conlleva problemas emocionales con este tema.

Para el psicólogo, Marco Gajardo, quien preside el equipo “Pandemia de la Obesidad en Chile: prevenir, diagnosticar y tratar”, el cual busca promover una ley que atienda los efectos del sobrepeso en nuestro país, destaca que las dietas restrictivas son generadas con poca empatía por el otro, “desde que tengo que cambiar las cosas que más me gusta. Pero si comenzamos a generar un autoincentivo, agregando una actividad física y las emociones que va a ir experimentando, van a hacer nuevas sensaciones que serán mucho más placenteras”. El grupo de trabajo que encabeza Gajardo está compuesto por médicos, psicólogos, nutricionistas y otros profesionales de la Salud, donde recogen relatos de pacientes que han pasado por esta situación. “Queremos discutir un proyecto de ley que permita declarar la obesidad como una enfermedad crónica”, dice. ●

► Habitantes de la isla de Nauru, el país que tiene el mayor nivel de obesidad del mundo.