



Columna



*Dr. Juan Cristóbal Opazo*

Investigador de la Facultad de Medicina USS Valdivia

## Estamos desajustados

**E**n la actualidad, la humanidad enfrenta una pandemia de obesidad, una enfermedad que constituye un factor de riesgo importante para diversas patologías crónicas. Nuestro país no es la excepción, según datos de Our World in Data, en Chile la prevalencia de obesidad en adultos aumentó de 12,46% en 1990 a 39,52 % en 2022. Pero ¿por qué está ocurriendo este fenómeno?

La respuesta es multifactorial. Factores como el sedentarismo y la masificación de los alimentos ultraprocesados desempeñan un papel relevante. Sin embargo, en la base del problema existe un componente evolutivo.

Hace cientos de miles de años, cuando los seres humanos vivían como cazadores-recolectores, la disponibilidad de alimento era incierta. Existían períodos de abundancia, pero también de escasez, por lo que la capacidad de almacenar energía en forma de grasa corporal podía marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Los humanos evolucionamos bajo este modo de vida durante cientos de miles de años. No obstante, con el paso del tiempo, el ambiente cambió de manera drástica. Hoy, el acceso a los ali-

mentos es prácticamente continuo, con productos altamente procesados que favorecen la sobreingesta al interferir con mecanismos fisiológicos y conductuales que regulan el apetito.

Esta discrepancia entre las adaptaciones que evolucionamos en el medio ambiente del pasado y las condiciones ambientales actuales se conoce como desajuste evolutivo.

Como consecuencia, rasgos que fueron ventajosos en el medio ambiente del pasado pueden resultar perjudiciales hoy. En este contexto, la misma capacidad de almacenar energía que en el pasado favoreció la supervivencia contribuye actualmente al desarrollo de enfermedades como la obesidad y todas las que de ella derivan.

Una capa adicional a este problema es que, en la mayoría de las enfermedades por desajuste, tratamos principalmente los síntomas, no las causas. Peor aún, culturalmente transmitimos los factores ambientales que la causan, lo que mantiene la enfermedad prevalente y, en algunos casos, incluso la empeora.

Así, el desafío contemporáneo no es solo sanitario, sino también evolutivo. Estamos enfrentando, en esencia, las consecuencias de un cuerpo adaptado a un mundo que ya no existe.