Obesidad, epidemia silenciosa: Nutricionista UOH apunta a un cambio cultural hacia hábitos saludables y sostenibles

· *La docente Julia Pozo advierte sobre las graves consecuencias para la salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.*

Un reciente estudio publicado en *The Lancet* ha revelado cifras alarmantes sobre la crisis mundial de sobrepeso y obesidad, advirtiendo que, si no se implementan políticas públicas efectivas y medidas urgentes, el futuro de la salud global podría verse gravemente afectado. Según las proyecciones, para el año 2050, más de la mitad de la población adulta mundial (3.800 millones de personas) y un tercio de los niños y adolescentes (746 millones) vivirán con sobrepeso u obesidad, lo que representará una amenaza sin precedentes para la salud pública global.

Este fenómeno ha sido descrito por los expertos como una "epidemia sin precedentes". La investigadora Emanuela Gakidou, de la Universidad de Washington, calificó esta situación como "una tragedia profunda y un fracaso social monumental", enfatizando la necesidad de tomar medidas urgentes para revertir esta tendencia.

Chile es uno de los países de altos ingresos con las cifras más preocupantes de sobrepeso y obesidad en todas las edades. Las proyecciones indican que para 2050 el 55% de los niños y adolescentes entre 5 y 14 años tendrán sobrepeso u obesidad; que, en el grupo de 15 a 24 años, la cifra aumentará al 61% y

que, en adultos mayores de 25 años, casi nueve de cada diez (87%) vivirán con exceso de peso, un incremento respecto al 75% actual, dan preocupación.

Julia Pozo, nutricionista y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), explica que el sobrepeso y la obesidad tienen un impacto negativo en la salud en diversos niveles. "A corto plazo, las personas pueden experimentar fatiga, disminución de la energía, problemas de sueño y dolores articulares. También se observa un impacto en la salud mental, con problemas como baja autoestima, ansiedad y depresión, que muchas veces quedan invisibilizados. A largo plazo, el exceso de peso aumenta de manera significativa el riesgo de enfermedades graves y crónicas como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, afecciones hepáticas y renales, además de trastornos respiratorios como la apnea del sueño. Estas enfermedades no solo afectan la calidad de vida de las personas, sino que también representan un alto costo para los sistemas de salud".

El impacto de la pandemia

El informe también destaca que la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto negativo en la alimentación y actividad física de la población mundial, favoreciendo el sedentarismo y el acceso a alimentos poco saludables. Según el estudio, en 2021, más de la mitad de los adultos con sobrepeso u obesidad estaban concentrados en sólo ocho países: China, India, Estados Unidos, Brasil, Rusia, México, Indonesia y Egipto.

"El confinamiento redujo de manera drástica la actividad física y, al mismo tiempo, aumentó los niveles de ansiedad y estrés, lo que llevó a un mayor consumo de alimentos ultraprocesados, altos en azúcares, grasas y sodio. Además, el auge de los servicios de entrega de comida rápida facilitó el acceso frecuente a estos productos. Esta combinación de factores generó cambios en los patrones de alimentación que persistieron incluso después del fin de las restricciones

sanitarias”, señala Pozo.

¿Son suficientes las campañas de educación nutricional?

Respecto a las iniciativas gubernamentales y privadas para promover una alimentación saludable, la experta indica que las campañas actuales de educación nutricional son un buen punto de partida, “pero muchas veces carecen de continuidad y no tienen el alcance necesario. Para que sean efectivas, deben ser programas integrales implementados en escuelas, centros de salud y comunidades, con un enfoque práctico y accesible”, puntualiza.

Para Pozo es fundamental involucrar a familias y educadores, “además de regular la publicidad de alimentos ultraprocesados dirigida a niños. La clave es promover hábitos saludables sin caer en la estigmatización del sobrepeso. Asimismo, contar con nutricionistas en los establecimientos educacionales permitiría garantizar la continuidad de estos programas y diseñar estrategias adaptadas a la realidad de cada comunidad escolar”.

Desafío global y urgente

Los expertos alertan que las nuevas generaciones están ganando peso más rápidamente que las anteriores y a edades más tempranas. Esto incrementa el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión arterial y afecciones cardiovasculares.

Para evitar esta tendencia, la nutricionista recomienda fomentar una alimentación saludable desde la infancia. “Esto implica promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años, introducir alimentos frescos y variados desde temprana edad, limitar el consumo de azúcares y grasas saturadas, cocinar en casa y fomentar las comidas en familia, incentivar la actividad física diaria y regular el tiempo de pantalla. Los adultos juegan un rol clave en este proceso, ya que los niños aprenden con el ejemplo”.

Para 2050, casi una cuarta parte de la población adulta con sobrepeso podría haber aumentado 15 kilos o más, lo que ejercerá una presión adicional sobre los sistemas de salud. “Revertir la tendencia actual de aumento de la obesidad es un desafío complejo, pero no imposible. Se requiere un enfoque multidisciplinario que involucre políticas públicas, educación, regulación de la industria alimentaria, el trabajo de profesionales de la salud y un cambio cultural hacia hábitos saludables y sostenibles”, concluye la profesional.

Según la última Encuesta Nacional de Salud, entre el 60% y el 80% de las personas con obesidad ya presentan al menos una co-morbilidad, lo que evidencia la urgencia de abordar este problema con estrategias efectivas a nivel global.