

# Obesidad: más allá de la voluntad

**Dra. Sandra Lanza Sagardia, Presidenta de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (SOCHIMEV).**

A propósito de la reciente publicación que advierte que en Chile 1 de cada 4 niños presenta riesgo cardiovascular asociado a obesidad, cabe preguntarse por qué, pese a los esfuerzos, las cifras no logran revertirse.

La respuesta no es simple, pero sí clara: estamos abordando un problema complejo con soluciones insuficientes.

Durante años, la obesidad se ha tratado como una responsabilidad individual, centrando el discurso en la voluntad, la educación y las decisiones personales. Sin embargo, desde la salud pública existe consenso en que se trata de una enfermedad multifactorial, profundamente influida por los Determinantes Sociales de la Salud.

No todas las personas tienen las mismas oportunidades para llevar una vida saludable. El acceso a alimentos frescos, el tiempo disponible, la calidad del entorno urbano, la seguridad de los barrios y las condiciones laborales inciden directamente en la posibilidad de adoptar y sostener hábitos saludables. En ese contexto, insistir en la responsabilidad individual no solo resulta limitado, sino también injusto.

La Medicina del Estilo de Vida refuerza esta mirada. Si bien los hábitos, como la alimentación, la actividad física, el sueño o el manejo del estrés, son fundamentales en la prevención y tratamiento de la obesidad, estos no ocurren en el vacío. Dependen de entornos que los faciliten o dificulten.

Por ello, enfrentar la obesidad, especialmente en la infancia, exige un cambio de enfoque: pasar de intervenciones centradas

en el individuo a políticas públicas que transformen los entornos. Esto implica fortalecer los espacios escolares saludables, regular la publicidad de alimentos dirigida a niños, mejorar el acceso a opciones alimentarias de calidad y promover entornos que favorezcan la actividad física cotidiana.

La obesidad no es solo un problema clínico: es un síntoma de cómo estamos organizando nuestra sociedad, y mientras no abordemos sus causas estructurales, seguiremos exigiendo a las personas que hagan elecciones saludables en contextos que, sistemáticamente, las dificultan.