



Preocupantes cifras en la región

## Obesidad en Magallanes: Grupos de riesgo superan cifras nacionales

● En el Día Mundial de la Obesidad, Carla Alcázar, nutricionista de Magallanes, reveló las alarmantes cifras sobre la alta prevalencia de obesidad en menores, gestantes y adultos mayores en la región.

Texia Padilla

periodistas@elpinguino.com

En el marco del Día Mundial de la Obesidad, conmemorado el pasado 4 de marzo, Pinguino Multimedia, conversó con Carla Alcázar, nutricionista y referente de diversos programas alimentarios y de salud en la Región de Magallanes. Durante la entrevista, Alcázar compartió datos alarmantes sobre los grupos que presentan un alto índice de obesidad en

la región.

Alcázar manifestó que “en la región, los grupos de mayor riesgo son los menores de 6 años, las gestantes y las personas mayores. La prevalencia de malnutrición por exceso entre los menores de 6 años en Magallanes es del 42,7%, superando el promedio nacional de 38%. Asimismo, las gestantes en la región presentan una prevalencia del 76%, también por encima del promedio nacional del 73%”.

La nutricionista explicó que “la obesidad es una

enfermedad multifactorial que puede atribuirse a diversos factores, como la alimentación, las costumbres alimentarias del hogar, la actividad física y el sedentarismo, el cual está influenciado por el clima en la región”.

Alcázar destacó que el Día Mundial de la Obesidad “es una iniciativa de la Federación Mundial de la Obesidad y busca promover acciones para prevenir esta pandemia mundial, reconocida como tal por la Organización Mundial de la Salud”.

La profesional mencionó que “una estrategia lanzada el año pasado para frenar el aumento del sobrepeso y la obesidad en Chile. Esta iniciativa involucra la colaboración de diversas instituciones, como la Universidad Magallanes, el IND y las escuelas, y busca mejorar los entornos alimentarios y el acceso a alimentos saludables, fomentar la ingesta de frutas y verduras, y aumentar la actividad física en niños”.



CEBIDA

La obesidad es una condición de salud que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas.

Alcázar hizo un llamado a la comunidad para tomar medidas preventivas y cuidar de nuestra salud. “Es fundamental adoptar hábitos alimentarios saludables y promover la actividad fisi-

ca regular. Juntos podemos combatir la obesidad y mejorar nuestra calidad de vida. ¡Cuidemos de nuestra salud y de la de nuestros seres queridos!”

La obesidad es una condición de salud que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas. Cuidar y prevenir la obesidad es fundamental por varias razones:

- **Salud física:** La obesidad está asociada con diversas enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, enfermedades del hígado y ciertos tipos de cáncer. Mantener un peso saludable puede reducir el riesgo de desarrollar estas condiciones y mejorar la salud general.

- **Salud mental:** La obesidad puede afectar la

autoestima y la salud mental, llevando a problemas como la depresión, la ansiedad y el aislamiento social. Adoptar hábitos de vida saludables puede contribuir a mejorar el bienestar emocional y la confianza en uno mismo.

- **Calidad de vida:** La obesidad puede limitar la movilidad y la capacidad para realizar actividades diarias, afectando negativamente la calidad de vida. Mantener un peso adecuado permite disfrutar de una vida más activa y plena.

- **Expectativa de vida:** La obesidad puede reducir la expectativa de vida debido a las complicaciones de salud asociadas. Mantener un peso saludable puede contribuir a una vida más larga y saludable.



Carla Alcázar, nutricionista y referente de diversos programas alimentarios y de salud de Magallanes

SOLO VIDRIOS

# PARABRISAS

- Venta e instalación de parabrisas
- Cotiza tu parabrisa
- Consulta por tu modelo
- Garantías de instalación

