



Clínica Atacama Achs entrega recomendaciones para enfrentar la obesidad y mejorar la salud

Frente a las preocupantes cifras de obesidad en Chile, Clínica Atacama Achs Salud entrega recomendaciones clave para prevenir el sobrepeso y promover una vida más saludable.

La obesidad en Chile se ha convertido en un problema crítico de salud pública y las proyecciones futuras no son alentadoras. Actualmente, el país lidera los índices de obesidad en Sudamérica y estudios internacionales advierten que, de mantenerse la tendencia, Chile podría convertirse en la nación con mayor sobrepeso del mundo hacia 2050.

Juan Pablo Barros, cirujano con especialidad en cirugía bariátrica de la Clínica Atacama Achs Salud comenta que "investigaciones publicadas en The Lancet estiman que, para 2050, un 88% de los adultos y más del 60% de los jóvenes y niños estarán en esta condición, lo que hace urgente promover hábitos saludables y medidas preventivas para revertir esta tendencia".

En ese sentido, Barros explica que "La clave para combatir la obesidad es adoptar hábitos saludables de forma progresiva y sostenida en el tiempo. Por lo mismo, es importante incorporar cambios en la alimentación, realizar actividad física y promover el bienestar emocional".

El Dr. Juan Pablo Barros, especialista en salud y bienestar, entregó una serie de recomendaciones clave para mejorar la calidad de vida a través de pequeños cambios en la rutina diaria. Desde la alimentación hasta el bienestar emocional, estos consejos buscan fomentar hábitos más saludables y sostenibles.

Una alimentación equilibrada es fundamental. El Dr. Barros recomienda incorporar más frutas, verduras y proteínas magras en la dieta

diaria, reduciendo el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Además, destaca la importancia de leer las etiquetas de los productos para tomar decisiones informadas sobre lo que se consume.

La actividad física también juega un rol clave en el bienestar. Caminar al menos 30 minutos al día, preferir escaleras en lugar de ascensores o incluso bailar en casa son formas sencillas y efectivas de mantenerse activo. "Lo importante es encontrar una actividad placentera y sostenible en el tiempo", señala el especialista.

Otro aspecto fundamental es la organización de las comidas. Planificar el menú semanal facilita la compra de alimentos más saludables y evita el consumo excesivo de comida rápida. "Optar por ingredientes frescos y balanceados es clave para un bienestar a largo plazo", enfatiza el Dr. Barros.

El cuidado de la salud emocional no debe quedar de lado. Actividades recreativas como reunirse con amigos, leer, cantar o pasear pueden contribuir significativamente al bienestar mental. "La obesidad no solo afecta el cuerpo, sino también la salud emocional. Es importante buscar apoyo en familiares, amigos o profesionales cuando sea necesario", aconseja el doctor.

Finalmente, el Dr. Barros destaca la importancia de fomentar el cambio en la comunidad. Involucrarse en grupos de actividad física o incentivar hábitos saludables en el hogar y el entorno cercano puede generar un impacto positivo en otras personas. "Compartir conocimientos y promover un estilo de vida más saludable es una manera de contribuir al bienestar colectivo", concluye.

Estas recomendaciones reflejan la importancia de adoptar hábitos simples pero efectivos para mejorar la calidad de vida, priorizando tanto la salud física como el equilibrio emocional.