

¿CÓMO REDUCIR EL IMPACTO EN EL ORGANISMO?

Estudio indica que más del 40 % de los chilenos es obeso

EQUIPO EL DÍA

La obesidad es un problema creciente en Chile y el resto del mundo, con consecuencias graves para la salud pública. Según un estudio reciente de la Federación Mundial de la Obesidad, el 42% de los chilenos mayores de 20 años es obeso, la cifra más alta de América del Sur. Además, el informe estima que en cinco años más, 14 millones de adultos vivirán con esta enfermedad en un país con casi 20 millones de habitantes.

El sobrepeso y la obesidad están asociados con un estado inflamatorio crónico en el cuerpo, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas, cardiovasculares y autoinmunes. En este contexto, los ácidos grasos Omega 3 han demostrado ser aliados clave en la reducción de la inflamación y la mejora de la salud metabólica.

"Las personas con obesidad tienden a tener un mayor grado de inflamación en el cuerpo, lo que puede generar resistencia a la insulina, aumentar el riesgo de diabetes y afectar la salud cardiovascular. El Omega 3, presente en fuentes como el aceite de krill y el aceite de pescado, ha demostrado reducir la inflamación y mejorar el equilibrio metabólico", explica Chris Pefaur, nutricionista del laboratorio Nutraceutical.

Chile encabeza la lista de países con mayor obesidad en Sudamérica, con un 42% de su población mayor de 20 años afectada por esta enfermedad. Además de los riesgos metabólicos y cardiovasculares, la obesidad está estrechamente relacionada con un estado de inflamación crónica en el cuerpo.



EL DÍA

El impacto de la obesidad en Chile sigue aumentando, y con ello, la necesidad de estrategias efectivas para su control.

El rol del Omega 3 en la reducción de la inflamación

Los ácidos grasos poliinsaturados, como el Omega 3, no son producidos naturalmente por el cuerpo y deben obtenerse a través de la alimenta-

ción o suplementación. Su consumo regular se ha asociado con múltiples beneficios para la salud, incluyendo:

- Efecto antiinflamatorio: Reduce la inflamación sistémica asociada con la obesidad.

- Mejora del perfil lipídico: Ayuda a disminuir los niveles de triglicéridos y colesterol.

- Regulación de la presión arterial: Puede contribuir a una leve reducción de la hipertensión y de las enfermedades cardíacas.

- Apoyo en la función cognitiva: Se ha vinculado con la prevención del deterioro cognitivo.

"Hoy en día, existen suplementos alimentarios que pueden contribuir a reducir la inflamación y mejorar la salud metabólica en personas con obesidad. Entre ellos, destacan opciones como My OmegaRed, que gracias a su combinación de aceite de krill y aceite de pescado ultraconcentrado, ayuda a disminuir la inflamación en el organismo, y Fit-Plan, que actúa como regulador del apetito que contribuye a reducir la ingesta de carbohidratos gracias a su fórmula exclusiva con DNF-10 — péptidos derivados de *Saccharomyces cerevisiae* — complementada con vitaminas B3, B6 y picolinato de cromo. Estas herramientas pueden ser un apoyo dentro de un enfoque integral para el control del peso y la salud general", advierte Pefaur.

El impacto de la obesidad en Chile sigue aumentando, y con ello, la necesidad de estrategias efectivas para su control. Adoptar un enfoque integral que combine una alimentación balanceada, actividad física y el uso de suplementos innovadores puede marcar la diferencia en la salud de millones de personas.