

# Obesidad y sobrepeso

**Un informe de la Federación Mundial de la Obesidad presentado por Naciones Unidas estima que el 43 por ciento de los adultos del país padecerá de obesidad al año 2035.**

**L**a obesidad y el sobrepeso es un problema de salud pública que tiene múltiples causas y que ha alcanzado niveles epidémicos a escala global, llegando a ser definido como una pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Según datos entregados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), el 74% de los adultos chilenos padece esta enfermedad, lo que posiciona a nuestro país como el con mayores índices de obesidad y sobrepeso en la región.

Este problema sanitario tiene múltiples causas, pero entre ellas la más notoria es la mala alimentación.

**La obesidad y el sobrepeso se pueden combatir adquiriendo buenos hábitos alimenticios y realizando actividad física de forma frecuente.**

Así lo detalla la Sociedad Chilena de Obesidad, que plantea esta se produce cuando alguien ingiere más calorías de las necesarias, ya que el cuerpo almacena estas calorías en exceso como grasa corporal, y con el tiempo los kilos de más se acumulan.

Asimismo, el organismo observa otros factores, como los ambientes

y hábitos poco saludables, donde además de una mala alimentación se agrega la poca actividad física, el pasar demasiadas horas frente a computadores de escritorio, dispositivos móviles y una mala calidad del sueño.

Es necesario que la población tome conciencia de este problema que puede derivar en múltiples enfermedades y, de hallarse dentro del porcentaje de personas que sufren sobrepeso y obesidad, se tomen acciones que lleven a tener un peso adecuado, ya que eso redundará en la salud y en definitiva en una mejor calidad de vida.