

## Obesidad en personas mayores

Señora Directora:

La obesidad se ha transformado en una nueva pandemia de tipo no infecciosa, causando diversos efectos perjudiciales en la salud y aumentando la probabilidad de tener enfermedades crónicas, cardiovasculares y cáncer. De acuerdo con datos de la OCDE, el 74% de la población chilena adulta padece obesidad o sobrepeso, una cifra alarmante. Habitualmente, la obesidad es un tema de preocupación cuando se presenta en niños y adultos; sin embargo, poco se habla cuando la padecen personas mayores. Entre los factores que aumentan su prevalencia se encuentran antecedentes familiares, sedentarismo, y la falta de educación y malos hábitos alimenticios, por ejemplo: consumo de grandes porciones, exceso de carbohidratos, frituras y bebidas azucaradas.

En las personas mayores, diversos estudios han demostrado que un estado nutricional normal se asocia a un menor riesgo de dependencia y, por otra parte, la malnutrición por exceso podría ser un factor de riesgo de dependencia. En este sentido, siempre debe exis-

tir un equilibrio entre el ejercicio y la alimentación; el ejercicio debe ser realizado según las capacidades de la persona y, así como en el ámbito de la alimentación, idealmente debiese existir una evaluación y acompañamiento por un especialista en la materia.

En el contexto de una creciente preocupación por la salud de nuestras personas mayores, es crucial adoptar una visión integral y responsable hacia ellas, por supuesto con amor y dedicación. Las familias y comunidades deben colaborar para proporcionar el apoyo necesario en términos de educación nutricional, acceso a profesionales de la salud y programas destinados específicamente a este grupo etario. Las políticas públicas también deben considerar la creación de entornos que faciliten la adopción de hábitos saludables y fomenten la participación en la comunidad. Al fortalecer estas áreas, no sólo mejoramos la calidad de vida de nuestras personas mayores, sino que también promovemos un envejecimiento saludable para todos.

*Pía Bustamante Barahona*  
*Académica de Enfermería*