

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