

## La lucha contra la obesidad: un desafío global y local

El 4 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Obesidad, una fecha que nos invita a reflexionar sobre uno de los problemas de salud pública más apremiantes de nuestro tiempo. En Chile, enfrentamos una lamentable realidad: los elevados niveles de obesidad y sobrepeso que afectan a nuestra población. Un 34.4% de los adultos chilenos son obesos, siendo esta condición más prevalente en mujeres (39.3%) que en hombres (29.8%). Además, un preocupante 23.9% de los niños menores de 6 años también sufren de obesidad.

La obesidad en el contexto de la salud de la mujer es particularmente alarmante debido a sus efectos dañinos sobre la reproducción, el equilibrio endocrínológico durante su ciclo de vida y la salud en general. En niñas, la obesidad puede provocar desequili-

brios hormonales que afectan el crecimiento y la pubertad, además de aumentar el riesgo de desarrollar síndrome metabólico y diabetes tipo 2. En mujeres adultas, la obesidad está asociada con alteraciones metabólicas como la resistencia a la insulina y diabetes. Además, afecta la salud reproductiva, aumentando el riesgo de síndrome de ovario poliquístico y dificultades para concebir.

En mujeres menopáusicas, la obesidad incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y dislipidemia, promoviendo un deterioro progresivo en la salud en general. Mantener un peso saludable es crucial para prevenir estas complicaciones y mejorar la calidad de vida en todas las etapas de la vida. Es importante educar a la población de todas las edades para que incorporen en su día a día hábitos que ayuden a

disminuir la obesidad, resaltando la importancia de estas conductas para una mejor salud en general y no solo en un contexto estético, como es común hoy en día. Además, la vigilancia continua de la salud es fundamental para las mujeres, ya que permite la detección temprana y el manejo adecuado de problemas de salud, mejorando así su bienestar general.

Por lo tanto, es vital recordar el llamado a la acción en este tema, no solo hoy 4 de marzo, sino que este debe ser un compromiso sostenido y colectivo. Solo así podremos enfrentar este desafío global y mejorar la salud y el bienestar de nuestras comunidades, especialmente de niñas y mujeres.

Dra. Paulina Ormazabal Leiva