

# La obesidad en Magallanes: un problema urgente que debemos abordar

“De acuerdo con diversos estudios, la región ha reportado tasas de obesidad superiores a la media nacional en Chile”.

*La obesidad es una de las principales preocupaciones de salud pública a nivel global y, en nuestra región, esta realidad se ha vuelto aún más alarmante. Con altos índices de obesidad, especialmente entre los niños y adultos jóvenes, la región enfrenta un desafío que va más allá de un problema estético o de comodidad, ya que está relacionado con enfermedades crónicas que afectan la calidad de vida de miles de personas.*

*De acuerdo con diversos estudios, Magallanes ha reportado tasas de obesidad superiores a la media nacional en Chile, con un porcentaje significativo de la población adulta y escolar catalogada como obesa o con sobrepeso. Este fenómeno se ha visto agudizado por varios factores, entre los que se encuentran los hábitos alimenticios poco saludables, la escasa actividad física y las condiciones geográficas que dificultan un estilo de vida más activo, especialmente durante los largos meses de invierno, cuando las temperaturas extremas restringen las posibilidades de ejercicio al aire libre.*

*Una de las principales preocupaciones es el impacto de la obesidad en la salud de la población. Enfermedades*

*como la diabetes tipo 2, hipertensión, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer se han convertido en riesgos mucho más prevalentes en quienes padecen de sobrepeso. Esto no solo afecta a la calidad de vida de las personas, sino que también genera una sobrecarga en el sistema de salud, con mayores costos para el tratamiento de estas enfermedades crónicas.*

*Además, la obesidad tiene efectos en la salud mental, como la baja autoestima, la depresión y la ansiedad, lo cual se ve reflejado en el bienestar general de quienes la sufren. Es fundamental que se inicie una campaña de concientización efectiva que eduque a la población sobre la importancia de una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio físico regular, adaptado a las condiciones del entorno en Magallanes.*

*Las autoridades regionales y nacionales deben tomar medidas urgentes, implementando políticas públicas que fomenten la educación nutricional y la accesibilidad a espacios deportivos, al mismo tiempo que promuevan un entorno más saludable en las escuelas y comunidades.*