

Pandemia impacta en niveles de obesidad: 7,5 kilos es el aumento de peso promedio

Carolina Torres Moraga

INQUIETUD. Académica de la Universidad Mayor Sede Temuco alerta sobre los riesgos para la salud asociados al desorden alimenticio y la reducción de actividad física en cerca de un 60%.

Nada menos que 7,5 kilos es el aumento de peso promedio en los chilenos, como efecto no deseado de la pandemia de coronavirus que ya se extiende por año y medio.

Así lo explica la nutricionista dietética y académica de la Universidad Mayor Sede Temuco, Rocío Saavedra, quien sostiene que este incremento del peso corporal ubica a nuestro país entre los cinco a nivel mundial con los mayores aumentos, superando el promedio global de 6,1 kilos.

A su juicio, lo anterior se explica por las extensas cuarentenas, la incorporación del teletrabajo, el aumento de los deliverys de comida poco saludable y la incursión en la cocina con preparaciones caseras, pero altamente calóricas.

A ello se agrega una reducción significativa de la actividad física que, en el caso de las mujeres es del 58%, según una investigación regional desarrollada por la Ufro. "Un estudio realizado por la Universidad de La Frontera en agosto del 2020, revela que el bajo consumo de agua (1 a 3 vasos según lo reportado) se asocia con un aumento de peso corporal", señala Saavedra, quien agrega que "en este mismo estudio, un 38,1% de las mujeres indican haber aumentado de peso y el 58,7% del mismo sexo indica haber disminuido su actividad física producto del confinamiento", indicando además que el 30% de la muestra analizada reporta consumo diario de alcohol.

LOS RIESGOS

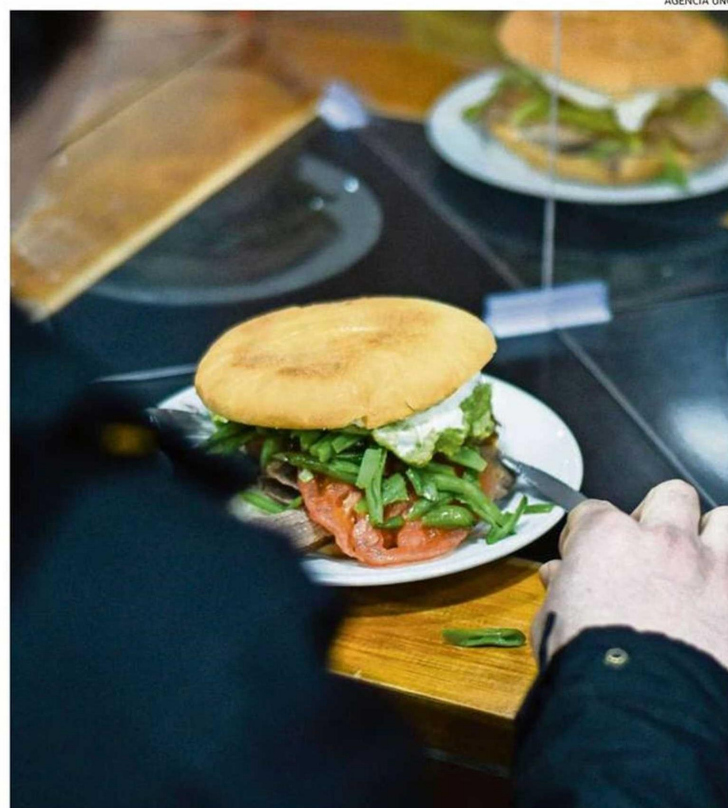
El aumento de peso, asociado al

50%

de la población nacional podría desarrollar diabetes de aquí a una década, según las proyecciones.

5

países encabezan las mayores alzas de peso corporal durante la pandemia: México (8,5 kg), Arabia Saudita (8 kg), Argentina (7,9 kg), Perú (7,7 kg) y Chile con 7,5 kg. (IPSOS enero 2021).



AGENCIA UNO

MÁS DE 7 KILOS EN PROMEDIO HA SIDO EL AUMENTO DE PESO DE LOS CHILENOS DURANTE LA PANDEMIA.

sedentarismo es una bomba de tiempo para la salud. Según la profesional de la U. Mayor, entre las graves consecuencias que la actual situación puede ocasionar están las enfermedades cardiovasculares, principalmente cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, diabetes, trastornos del aparato locomotor, especialmente osteoartritis e incluso algunos cánceres: endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon.

"Es muy importante entender que las alarmantes cifras que se dieron a conocer en varios de los estudios durante el año pasado, ya nos mostraban un panorama bastante desolador (...) Se proyecta que en una década toda la población chilena tendrá sobrepeso, y que más de un 50% de la población tendrá diabetes,

ludable, variada y de calidad nutricional, la especialista en nutrición detalla que es necesario mantener siempre los horarios establecidos para el sueño, incluyendo a los niños. Para aumentar la actividad física "podemos salir a caminar, ojalá todos los días, pasear a nuestra mascota, caminar bajo la lluvia con paraguas, por media hora, esto ya está generando un gran cambio. (...) Muchas veces se privilegia el ir a caminar al mall que caminar por el barrio, un parque o un cerro, donde tenemos menos opciones de contagiarnos y de tentarnos a consumir alimentos poco saludables", concluye.

¿QUÉ HACER AHORA?

La situación se puede revertir, pero lo cambios deben comenzar hoy mismo. "Claro que es posible cambiar los hábitos", expresa la profesional, los que en su opinión deben enfocarse en una educación alimentaria familiar. "Es decir que estos hábitos sean incorporados por todo el grupo familiar, ya que es sabido que cuando se trabaja en equipo es mucho más fácil lograr los objetivos", dice.

Junto con considerar en la semana espacios de cocina sa-

ludable, variada y de calidad nutricional, la especialista en nutrición detalla que es necesario mantener siempre los horarios establecidos para el sueño, incluyendo a los niños. Para aumentar la actividad física "podemos salir a caminar, ojalá todos los días, pasear a nuestra mascota, caminar bajo la lluvia con paraguas, por media hora, esto ya está generando un gran cambio. (...) Muchas veces se privilegia el ir a caminar al mall que caminar por el barrio, un parque o un cerro, donde tenemos menos opciones de contagiarnos y de tentarnos a consumir alimentos poco saludables", concluye.