

Día mundial de la obesidad: cifras alarmantes en Magallanes

“Es esencial promover una educación nutricional efectiva desde la infancia

El Día Mundial de la Obesidad, celebrado cada 4 de marzo, nos invita a reflexionar sobre uno de los problemas de salud más urgentes de nuestro tiempo. En Chile, y particularmente en nuestra región, las cifras son alarmantes. Según datos recientes, Magallanes encabeza el ranking de las regiones con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos, con un 80,2%. Además, la malnutrición por exceso en escolares supera el 50%, con un preocupante 66% en alumnos de quinto básico.

La obesidad es una enfermedad crónica que va más allá de la estética. Está asociada a un mayor riesgo de padecer enfermedades graves como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Además, afecta profundamente la calidad de vida de quienes la sufren, tanto a nivel físico como emocional.

Es fundamental entender que la obesidad no es solo una cuestión de fuerza de voluntad o autocontrol. Se trata de un trastorno complejo influenciado por una variedad de factores, entre ellos el estrés, la

regulación del apetito, la predisposición genética y el consumo de alimentos ultraprocesados. En Magallanes, los malos hábitos alimentarios y una vida sedentaria han pasado la cuenta a la salud de la población.

La importancia de cuidarse radica en la prevención de estas enfermedades y en la mejora de la calidad de vida. Adoptar un enfoque integral que contemple una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y la gestión adecuada del estrés es clave para combatir la obesidad. Además, es esencial promover una educación nutricional efectiva desde la infancia, fomentando hábitos saludables en familias, escuelas y comunidades.

El Día Mundial de la Obesidad no debería ser solo una fecha en el calendario, sino un llamado de atención urgente. Combatirla requiere un esfuerzo conjunto y un compromiso real con la salud de las futuras generaciones. La pregunta es: ¿estamos dispuestos a cambiar nuestros hábitos antes de que sea demasiado tarde?