

Estudio internacional plantea que en el futuro podríamos liderar el ránking mundial

Las razones de por qué Chile es el país latinoamericano con más obesos

Según especialistas, contar calorías y medir el índice de masa corporal son procedimientos obsoletos.



RODRIGO CASTILLO

Chile ya es el país con más altos índices de obesidad en toda Latinoamérica, y dentro de algunas décadas podría llegar a liderar el ránking a nivel planetario. De acuerdo al reciente estudio publicado por la Federación Mundial de la Obesidad, el 42 por ciento de los chilenos mayores de 20 años es obeso. En el mismo informe se advierte que, si la tendencia se mantiene, en cinco años más el país podría estar habitado por 14 millones de personas obesas.

Los detalles de la investigación pueden leerse en el World Obesity Atlas 2024, una publicación de la Federación Mundial de la Obesidad que hoy es un referente obligado, en todo el planeta, para diversas asociaciones locales dedicadas al mismo problema (ver estudio en <https://acortar.link/rpX3Cj>). Entre esas entidades de alcance nacional se encuentra, por supuesto, la Sociedad Chilena de la Obesidad.

Las cifras entregadas por la Federación (una entidad cuyos orígenes se remontan a la década de los setenta) confirman las proyecciones que ya se hacían en 2017, cuando en Chile se dio a conocer, a través de la Encuesta Nacional de Salud, que el 39,8 por ciento de la población tenía sobrepeso. Eso significaba que casi tres de cada cuatro chilenos presentaban algún grado de malnutrición por exceso.

“La obesidad no es sólo un problema de peso. Es un reflejo de nuestra historia con la comida y con las emociones”, opina la psicóloga chilena Karolina Lama, quien ha alcanzado éxito internacional con su sistema para bajar de peso denominado “Get Over Eat”.

“Creo que hemos centrado mucho el discurso en torno a la ali-

Según la Federación Mundial de la Obesidad, el 42 por ciento de los chilenos mayores de 20 años sufre malnutrición por exceso.

mentación, a qué comer, cuándo comer, qué dieta es mejor, que el cortisol, la dopamina, y sí, es cierto que la obesidad tiene un correlato biológico y alimentario importante, pero la verdad es que, a estas alturas, todos sabemos lo que debemos comer para estar sanos. Pero no entendemos qué es lo que nos lleva a comer”, plantea la especialista.

Chile lleva la delantera. ¿Cómo se explica eso?

“Uno puede preguntarse por qué nosotros, que tenemos acceso a frutas y verduras, a esos alimentos nobles que no son tan caros, y que contamos con una industria alimentaria no tan corrupta, y con una buena ley de etiquetado. Lo que pasa es que la obesidad es la consecuencia de problemas emocionales, psicológicos y culturales. Nosotros los chilenos tenemos el hábito, socialmente construido, de celebrar comiendo, de llorar comiendo, de ir al cine comiendo. Nos juntamos ‘a comer’. La comida se instaló como una práctica indispensable en cualquier reunión”.

¿Hemos normalizado el exceso de comida?

“Sí, y hay que entender que la mayor parte de nuestra población tiene una relación excesiva con

la comida. Un asado chileno, por ejemplo, puede tener 5 mil calorías. Entre el choripán, el picoteo, el vino, el postre, el bajativo, es algo gigantesco, y asumimos que eso es lo que hay que comer. Y cuando alguien no come, uno se preocupa, y se le pregunta por qué no está comiendo. Es un tema de identidad, y hay un juego social en torno al comer. Y al que es vegetariano lo cuestionan, y al que está a dieta lo retan, y le preguntan quién es su doctor”.

Javier Vega, nutriólogo y diabetólogo de la Red de Salud UC Christus, aporta otros factores al debate en torno a las causas de tan alarmantes niveles de obesidad. “Nuestra población tiene, genéticamente, mayor predisposición a resistirse a la insulina, a la obesidad, a la diabetes, y eso tiene que ver con nuestra herencia”, propone.

“Un segundo factor es que nosotros, a diferencia de otros países de Latinoamérica, logramos salir de la desnutrición de una forma bien rápida. Si examinamos la historia nutricional de Chile, notaremos que entre los años 50 y 60, hasta principios de los 90, los niveles de desnutrición, sobre todo a nivel infantil, bajaron en forma considerable.

Pero la gente siempre estuvo acostumbrada a sobrenutrirse, ante el riesgo de caer en desnutrición, y por eso muchas familias tienen el problema de que los abuelos tienden a hacer que todos coman más, porque lo ven como signo de cariño o protección”, detalla.

Factores múltiples

Otra especialista, la nutricionista bariátrica Paula Camus, de la clínica Rennat, coincide con Vega en que el actual desafío que representa la obesidad es mayor, o más complejo, que el problema de desnutrición que Chile enfrentó a mediados del siglo veinte.

“Décadas atrás fue relativamente fácil revertir la desnutrición, con las políticas públicas adecuadas, porque se trataba de atender un factor, que era el renutrir. Pero lamentablemente la obesidad es mucho más complicada, porque es multifactorial: involucra factores económicos, culturales, estresores, metabólicos y endocrinos. No es algo tan simple como decir que el paciente está así porque come más calorías. Eso ya está obsoleto, al igual que evaluar a un paciente solo por su peso y talla, por su índice de masa corporal”, informa.