

Obesidad en Magallanes: Una problemática preocupante

“Alrededor del 35% de los adultos y el 10% de los niños presentan obesidad, cifras que están por encima del promedio nacional”

La obesidad es una de las epidemias más silenciosas y destructivas del siglo XXI, y aunque su prevalencia se ha incrementado a nivel global, en regiones como la nuestra, la situación es aún más alarmante. Durante la última década se ha visto un aumento considerable de casos de obesidad. A pesar de los esfuerzos, los números siguen siendo desalentadores y la problemática exige una atención urgente.

En la región, alrededor del 35% de los adultos y el 10% de los niños presentan obesidad, cifras que están por encima del promedio nacional. Este aumento no solo es un reflejo de malos hábitos alimenticios, sino también de factores socioeconómicos y culturales que han exacerbado la situación. La obesidad no es solo una cuestión estética o de bienestar físico, sino que tiene profundas implicancias para la salud. Se asocia con enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. En una región como la nuestra, con una población envejecida y una alta tasa de enfermedades crónicas, la obesidad se convierte en una carga aún más pesada para el sistema de salud. Varios factores contribuyen a la alta tasa de obesidad en Magallanes. En primer lugar, la región enfrenta desafíos climáticos que dificultan la realización de actividad física al aire libre, especialmente en invierno, cuando las temperaturas extremas y las condiciones meteorológicas adversas reducen las posibilidades de ejercicio. Esta falta de actividad física, combinada con una dieta basada en alimentos ultraprocesados y ricos en grasas, azúcar y sal, aumenta el riesgo de obesidad. Otro factor relevante es el aislamiento geográ-

fico. Las ciudades más pequeñas, como Puerto Natales o Porvenir, tienen un acceso limitado a alimentos frescos y saludables, lo que obliga a muchos residentes a depender de productos procesados que son más fáciles de conseguir, pero menos nutritivos. La logística para el transporte de alimentos frescos a estas zonas es costosa y complicada, lo que eleva los precios de frutas, verduras y otros alimentos frescos, haciendo que muchas personas opten por alternativas menos saludables por razones económicas. Para abordar esta problemática, es necesario un enfoque multifacético que incluya tanto políticas públicas a nivel regional como cambios en los hábitos de la población. En primer lugar, es esencial fomentar la educación nutricional y promover un estilo de vida activo. Las autoridades locales podrían implementar programas de educación sobre alimentación saludable y ejercicio en las escuelas, en las comunidades y en los centros de salud.

La obesidad en Magallanes es una problemática compleja que no solo afecta la salud individual, sino también la colectiva. El aislamiento geográfico, la falta de infraestructura adecuada para la práctica de deportes y una dieta poco saludable son factores que agravan esta situación. Sin embargo, con un esfuerzo conjunto entre las autoridades locales, las comunidades y los ciudadanos, es posible revertir las tendencias actuales y construir una región más saludable. Es fundamental que la obesidad deje de ser vista solo como un problema estético y se reconozca como un desafío de salud pública que requiere una acción inmediata. Solo así podremos mitigar sus efectos y garantizar un futuro más saludable para las próximas generaciones.