

## Alimentación y salud mental: Un vínculo inseparable

En la actualidad es crucial reflexionar sobre la estrecha relación que existe entre ambos aspectos en nuestras vidas. A menudo, la alimentación se percibe únicamente como el medio para nutrir el cuerpo, pero su impacto trasciende lo físico, influyendo directamente en nuestra salud mental y emocional.

A nivel global, los datos son alarmantes: desde 1990, la prevalencia de la obesidad se ha duplicado con creces entre los adultos y se ha cuadruplicado entre niños y adolescentes (de 5 a 19 años). En Chile, la situación no es menos preocupante: más del 30% de la población adulta sufre de obesidad, ubicándonos entre los países con las tasas más altas de la región.

Además, el 75% de la población presenta algún grado de sobrepeso u obesidad, lo que no solo impone una carga física, sino también emocional, ya que esta condición está fuertemente asociada con un mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental, como ansiedad y depresión.

El hambre emocional, desencadenada por la búsqueda de consuelo o alivio mediante la comida, es un fenómeno cada vez más común en nuestra sociedad. Diferenciar entre el hambre física y la emocional resulta clave para mantener un equilibrio adecuado entre cuerpo y mente, y evitar caer en un círculo vicioso que perpetúe la mala alimentación y agrave el malestar mental.

Frente a este escenario, no podemos subestimar el rol que juega la alimentación en la salud integral. Enfrentar los desafíos que suponen tanto



**Fernanda Carvalho, directora médica de Merck Group Chile.**

la obesidad como los trastornos de salud mental requiere, de un enfoque multidisciplinario.

En el mundo actual, ya no es suficiente sólo seguir una dieta o hacer actividad física, sino que es fundamental integrar el bienestar mental como parte del tratamiento, en el que médicos, nutricionistas y especialistas colaboren de manera conjunta para lograr una vida más equilibrada.

Volvamos a replantearnos la relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos. Nutrirnos de forma saludable también es enriquecer nuestra mente. Apostemos por una educación alimentaria que no solo nos permita prevenir enfermedades, sino también fortalecernos de forma integral.