

Una epidemia creciente: Nutricionista advierte sobre un futuro marcado por la obesidad

El Ciudadano · 26 de noviembre de 2025

Entre 1990 y 2050, para Chile, se proyecta un aumento del 142,9% en la prevalencia de esta condición, lo que posiciona como el país de mayor incremento de la zona, detallando que en 1990, el 60,7% de la población chilena presentaba exceso de peso; un 78,4% en 2021; y se proyecta que llegue al 86,7% en 2050.



Desde hace algunos años hay una epidemia que aqueja al mundo, y especialmente a Chile, ya que tal y como lo refleja un estudio publicado en la Revista Médica de Chile, los índices de exceso de peso, ya sea por sobrepeso u obesidad, tanto en niños como adultos en el país, son preocupantes.

El estudio se realizó a partir de las proyecciones globales y nacionales más recientes del Global Burden of Disease, incluyendo datos de 204 países y un total de más de 2.100 millones de adultos de 25 años o más a nivel global.

El análisis reveló que entre 1990 y 2050, para Chile, se proyecta un aumento del 142,9% en la prevalencia de esta condición, lo que posiciona como el país de mayor incremento de la zona, detallando que en 1990, el

60,7% de la población chilena presentaba exceso de peso; un 78,4% en 2021; y se proyecta que llegue al 86,7% en 2050.

Al respecto, la nutricionista del Departamento de Salud Estudiantil de la U. de La Serena, Angélica Henríquez Cerna, explicó que «según un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el 63% de la población adulta chilena vive en condición de sobrepeso y el 34.4% de las personas mayores de 15 años se encuentran en obesidad, lo que posiciona a Chile en el segundo lugar de la OCDE, debajo de EE.UU».

Según la diplomada en Conducta Alimentaria, «esto responde a una combinación de elementos que han ido configurando nuestro entorno a uno obesogénico. Por ejemplo, hoy existe una amplia disponibilidad de alimentos procesados, tiempos de vida más acelerados que dificultan cocinar y existe una fuerte exposición a marketing dirigido especialmente a niños que define muchas veces preferencias alimentarias a temprana edad».

A esto se suman desigualdades socioeconómicas, señaló y «menos espacios seguros para la actividad física y una cultura alimentaria que ha ido desplazando preparaciones tradicionales por preparaciones pre-elaboradas».

Estrategias y resultados

En cuanto a la implementación de programas de prevención, la especialista advirtió que «las proyecciones al 2050 advierten que si Chile no implementa políticas multisectoriales antes del 2030, más de la mitad de la población adulta presentaría malnutrición por exceso, y en el rango de 5 a 24 años la obesidad podría superar al sobrepeso».

La nutricionista también afirmó que «las estrategias más efectivas han sido aquellas que combinan regulación, educación y acceso. En Chile, el etiquetado de advertencia y la restricción de publicidad infantil ha mostrado impacto al reducir la compra de productos altos en azúcar, grasas y sodio. A esto se suma el Programa 5 al Día, implementado en 2004, que promueve el consumo de 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras al día».

De acuerdo a la experta, «a nivel internacional, destacan los impuestos a bebidas azucaradas, los programas escolares integrales, y las intervenciones familiares y de atención primaria basadas en formación de hábitos».

«Mirando al 2050, lo más efectivo será mantener un enfoque multisectorial y sistémico mediante, regulaciones estrictas, entornos escolares saludables, educación y apoyo continuo a las familias, mayor acceso a alimentos frescos y seguros, y ciudades con espacios seguros que faciliten la actividad física diaria», aseguró Angélica Henríquez.

Sobre la estrategia para disminuir el exceso de peso infantil, la nutricionista dijo que «a nivel familiar, suele tener un mejor impacto el establecer horarios regulares de comida, evitar distractores a la hora de alimentarse, como la televisión, celular y juegos, ofrecer alimentos frescos, hacer parte a las y los niños de

escoger las frutas y verduras, y cocinar en casa. Educar con el ejemplo tiene mucho sentido cuando hablamos de hábitos de alimentación», remarcó la académica.

Finalmente, la especialista también destacó que «en el entorno escolar no basta solo con transformar el menú diario, se debe tener un entorno coherente, asegurando que el quiosco mantenga una oferta saludable y accesible, incorporar huertos, talleres de cocina, alimentación y salud, implementar recreos activos, y capacitar al equipo docente. Favorecer el monitoreo y evaluación escolar de manera respetuosa y con enfoque no estigmatizante y en vinculación con la atención primaria de salud».

El Ciudadano

Fuente: El Ciudadano