La obesidad en Chile se ha convertido en un problema crítico de salud pública y las proyecciones futuras no son alentadoras. Actualmente, el país lidera los índices de obesidad en Sudamérica y estudios internacionales advierten que, de mantenerse la tendencia, Chile podría convertirse en la nación con mayor sobrepeso del mundo hacia 2050.

Catalina Dinali, directora médica de Clínicas Achs Salud comenta que “investigaciones publicadas en The Lancet estiman que, para 2050, un 88% de los adultos y más del 60% de los jóvenes y niños estarán en esta condición, lo que hace urgente promover hábitos saludables y medidas preventivas para revertir esta tendencia”.

Anuncio Patrocinado

En ese sentido, Dinali explica que “La clave para combatir la obesidad es adoptar hábitos saludables de forma progresiva y sostenida en el tiempo. Por lo mismo, es importante incorporar cambios en la alimentación, realizar actividad física y promover el bienestar emocional”.

El Dr./La Dra. Catalina Dinali entrega la siguientes recomendaciones:

- **Mejorar la alimentación:** Incorporar más frutas, verduras y proteínas magras en la dieta diaria, evitando alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Leer las etiquetas de los productos también es clave para tomar decisiones informadas sobre lo que consumimos.
- **Aumentar la actividad física:** Caminar 30 minutos al día, preferir subir por escaleras o bailar en casa pueden ser formas efectivas de mantenerse activo. Lo importante es encontrar una actividad que resulte placentera y sostenible.
- **Organizar las comidas:** Planificar el menú semanal permite hacer compras más saludables y evitar el consumo excesivo de comida rápida. Optar por alimentos frescos y balanceados es fundamental para el bienestar a largo plazo.
- **Cuidar la salud emocional:** Tener hobbies y hacer cosas que te gusten como juntarte con amigos, cantar, leer y pasear, ayuda a cuidar tu salud emocional. La obesidad no solo afecta el cuerpo, sino también la salud mental. Buscar apoyo en familiares, amigos o profesionales de la salud es fundamental para enfrentar los desafíos emocionales.

**Fomentar el cambio en la comunidad:** Involucrarse en grupos de actividad física o incentivar hábitos saludables en el entorno familiar puede hacer la diferencia. Compartir conocimientos y promover estilos de vida más saludables permite generar un impacto positivo en otras personas.

y tú, ¿qué opinas?