

La cultura del exceso en la once comida y el pan y la chatarra nos tienen más que sanitos

Campeones del sobrepeso: OMS nos pone como el país sudamericano con más porcentaje de gordos

FABIÁN LLANCA

Más de 900 millones de personas adultas en todo el mundo tienen un índice de masa corporal sobre 30, lo que significa que son obesas y forman parte de uno de los problemas de salud más ingentes en la actualidad. En este ámbito, Chile aparece a la vanguardia. Según un ránking actualizado en la cuenta @theworldmaps -tomando datos recientes de la Organización Mundial de la Salud, OMS (<https://shorturl.at/0e-FaI>)-, nuestro país lidera la obesidad en Latinoamérica con 39% de la población mayor de edad con sobrepeso. A nivel regional, le siguen México (36%); Argentina (35%); Uruguay y Paraguay (33%) y El Salvador (31%). Este incómodo sitial contrasta con la evolución que ha tenido esta problemática, desde las elevadas tasas de desnutrición a mediados del siglo pasado hasta los rangos actuales.

Nelly Bustos, académica del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Inta, de la Universidad de Chile,

Pasamos de altas tasas de desnutrición a mediados del siglo pasado, hasta una mala alimentación por exceso.

apunta que “en los últimos 60 años, Chile ha experimentado una profunda transformación en su perfil nutricional, pasando de una alta prevalencia de desnutrición infantil a una creciente epidemia de obesidad y enfermedades crónicas asociadas”. La especialista agrega que el país “se encuentra en una etapa avanzada de la transición nutricional, donde la malnutrición por exceso se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública”. Por su naturaleza, la obesidad es multicausal porque, a juicio de Nelly Bustos, “combina factores individuales que influyen en el nivel de conocimiento y en las conductas saludables que tenga una persona. Otras tienen que ver con el entorno como la escuela, el lugar de trabajo, el lugar donde vive. Además, las prácticas de la industria alimentaria y el marketing”.

En cuanto a razones arraigadas en la idiosincrasia local, Andrés Glasinovic, de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida, Sochimev, menciona la cultura del pan. “El consumo de pan, especialmente blanco, es enormemente alto”, dice. En este escenario juega un rol fundamental lo que llamamos ‘once comida’, un híbrido que fluctúa entre la tarde y la noche de cada día. “En muchos hogares, ha dejado de ser una colación vespertina para

