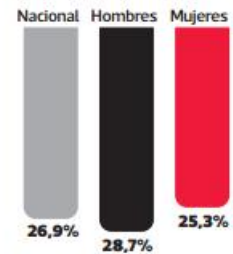


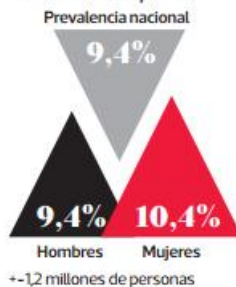
TÍTULO: Obesos, hipertensos y sedentarios, así somos				
Nº	FECHA	MEDIO	SECCIÓN	PÁGINA
143950	2016-07-28	La Tercera	Nacional	84-85

## Imagen 1/2

### Hipertensión arterial



### Diabetes tipo 2



FUENTE: ENS 2010 LA TERCERA

# Obesos, hipertensos y sedentarios, así somos

► 8,9 millones de chilenos tienen sobrepeso, 40% fuma y consumo de sal duplica lo recomendado.

► Este cuadro, sumado al alza de la expectativa de vida, modificó la ficha clínica del país.

#### Cecilia Yáñez

Si Chile fuera un paciente que visita la consulta médica, ¿qué diría el doctor? "Que tiene sobrepeso, que consume mucha sal, que es sedentario e hipertenso y que si no cambia hoy su estilo de vida puede desarrollar dia-

betes, o corre el riesgo de tener un infarto al corazón, accidente cerebral y que lo más probable es que se muera de eso o de cáncer", resume Marcia Erazo, jefa del Programa Nutrición de Poblaciones de la Escuela de Salud Pública de la U. de Chile.

Para Sergio Lavandero, director del

Centro Avanzado en Enfermedades Crónicas (ACCDiS), de la U. de Chile y la UC, "el Chile actual se caracteriza por el dominio de las enfermedades crónicas, las cuales son patologías de larga y lenta progresión, incurables y vinculadas también a inequidad económico-social", ya que tienen mayor impacto en los estratos sociales más desprovistos. "De todas las enfermedades crónicas, según las estadísticas, las tres más prevalentes, en orden de importancia, son las enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes", dice.

¿El origen? "Se vinculan a los profundos cambios demográficos, sociales y económicos que ha experimentado Chile en las últimas décadas. Un alza significativa de la expectativa de vida (sobre los 80 años) y la adopción de estilos de vida "modernos", caracterizados por hábitos como elevado consumo de alimentos con altos contenidos en calorías, sal, azúcar, grasas saturadas y colesterol, alto sedentarismo y conductas como fumar y una vida agitada", dice Lavandero.

A estos factores, Erazo suma el precio de los alimentos, el poco acceso a las áreas verdes y aspectos laborales (jornadas muy largas que impiden practicar actividad física y alimentarse saludablemente). A su juicio, las políticas públicas debieran ir dirigidas a impuestos al tabaco y el azúcar,

además de campañas de promoción de salud, pero en espacios bien identificados, como entorno educacional y trabajo; mejorar la calidad de vida en los barrios, más construcción de ciclovías y una buena planificación urbana.

#### Cáncer y depresión

Víctor Zárate, director de la carrera de Medicina de la U. San Sebastián (sede Santiago), cree que Chile vive un segundo cambio epidemiológico. "Antes eran las enfermedades infecciosas las que nos enfermaban y por las que nos moríamos. Luego pasamos a las cardiovasculares, como el infarto agudo al miocardio y ahora nos estamos yendo hacia enfermedades relacionadas con el cáncer y el envejecimiento", explica. Al cáncer se suman ahora enfermedades degenerativas, osteoarticulares y del sistema inmune, como artritis y lupus.

"Tenemos niveles de tabaquismo muy altos. Estamos entre los países que más fuman en la región y ese es un importante factor de riesgo", dice.

#### Mentalmente enfermos

El siquiatra Pablo Gaspar, investigador asociado del Instituto Milenio de Neurociencia Biomédica (BNI), considera que también somos un país mentalmente enfermo. "Tenemos altas cifras de depresión, trastornos ansiosos y sui-

TÍTULO: Obesos, hipertensos y sedentarios, así somos				
Nº	FECHA	MEDIO	SECCIÓN	PÁGINA
143950	2016-07-28	La Tercera	Nacional	84-85

Imagen 2/2

**25**

de cada cien personas mueren hoy producto de un cáncer en Chile. En 1960, ocho de cada cien muertes tenían como causa el crecimiento de un tumor.

**15,7**

por ciento de la población consume las cinco porciones de frutas o verduras diarias recomendadas. Las mujeres, con un 18,4%, son las que más cumplen.



cidios. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha dicho que en 2020 la depresión será una pandemia. En Chile ha aumentado el nivel de suicidio, principalmente en adolescentes y adultos jóvenes, y por múltiples causas, personales, psicológicas y sociales. Este último factor es modificable por el país, porque se refiere a la cantidad de estrés (escolar, laboral o familiar)", comenta el experto.

Para Gaspar existe un desafío a largo plazo para aumentar la cobertura de medicamentos y atención integral de variados profesionales de la salud. "La salud mental debiera ir acompañada de buena salud física. Como parte de una estrategia de prevención, se debe considerar la actividad física. La alimentación es una inversión también para la salud mental. Se sabe que no hay salud sin salud mental", dice.

**Sodio**

El subdirector del Centro de Envejecimiento y Regeneración Care Chile UC, Carlos Vio, está preocupado porque los chilenos consumen mucho sodio y poco potasio. "El 95% de la población, sin diferencia entre hombres y mujeres, hoy consume sal en exceso", dice. Su alto consumo aumenta la presión, causando hipertensión, infartos y en-

fermedades cardiovasculares. El potasio, en cambio, hace lo contrario, relaja los vasos sanguíneos y disminuye la presión arterial, explica. "Los alimentos naturales, como frutas, verduras y carnes, contienen potasio. Si los comiéramos sin procesar, comeríamos 10 veces más potasio que sodio", pero preferimos productos envasados y procesados que no contienen la misma cantidad de potasio, que se destruye en su elaboración y, además, con más sodio, que la industria agrega para preservar por más tiempo y aumentar el sabor, señala. Es preocupante, dice, si se piensa que el 27% de la población tiene hipertensión, cifra, además, subestimada. ●

**ESTILO DE VIDA**



"Si no cambia hoy su estilo de vida desarrollará diabetes, tendrá un infarto o morirá de cáncer".

**Marcla Erazo**

Universidad de Chile.

**Tabaco**



**Consumo de alcohol**

Promedio de tragos en un día **2,97 tragos**



**Exceso de peso**

Población Nacional (67%) **8,9 millones** de personas

**Obesidad**



FUENTE: ENS 2010

LA TERCERA