

**Determinante en los resultados es el consumo de mucha sal y poco pescado, frutas y cereales integrales:**

## EL MAPA DE LA OBESIDAD EN CHILE

**El 64,5% de la gente está excedida de peso, pero apenas el 3,8% se percibe a sí mismo como obeso. Eso podría explicar que el 73,7% de la gente no haga nada para bajar los kilos de más.**

Seis de cada diez chilenos (64,5%) están excedidos de peso, según la Encuesta Nacional de Salud. Si se compara con la medición anterior, de 2003, hubo un aumento de casi cinco puntos (59,8%) en apenas siete años, un período muy corto para el nivel de alza, según los especialistas.

Ante esto, es el propio estudio realizado entre 2009 y 2010 -de más de 1.000 páginas- el que entrega algunas claves para entender por qué los chilenos engordaron tanto en tan poco tiempo.

Llama la atención que, a pesar del elevado nivel de las cifras, cuando a la gente se le pregunta si se considera obesa, apenas el 3,8% de la población reconoce el problema.

Luego, cuando se agregan los datos respecto de los hábitos alimenticios de los habitantes, comienzan a aparecer las condiciones que hacen de Chile un país cada día más "gordo".

Apenas el 15,7% de la población consume diariamente cinco porciones de frutas y verduras (la medida recomendada internacionalmente). Destaca ahí la Región de los Ríos, donde apenas una de cada cien personas come cinco porciones al día.

En cuanto al consumo de pescados y mariscos, y pese al relativo fácil acceso a los productos del mar en gran parte del país, sólo un 39,4% de la gente come una porción de pescados o mariscos a la semana.

Las regiones que más productos marinos consumen son, en orden decreciente, la IV, I y III.

Una de cada ocho muertes en el país son por enfermedades asociadas al excesivo consumo de sal. A diario, los chilenos ingieren el doble de lo que debieran para conservarse saludables.

Mientras los estudios internacionales avalados por la Organización Mundial de la Salud ponen como ingesta máxima diaria cinco gramos, en Chile, el promedio es de 9,8 gramos al día por persona.