



La columna de...

MARÍA JOSÉ STECHER MIRANDA,
DEPARTAMENTO NUTRICIÓN Y SALUD DE FUNDACIÓN
INTEGRA

Actuar en la niñez, la clave para prevenir la obesidad

La obesidad es un problema de salud pública que ha ido en aumento en Chile en las últimas décadas, y la niñez no está exenta de esta inquietante tendencia. Los antecedentes entregados por el Mapa Nutricional de Junaeb 2023 muestran una disminución en los niveles parvulario y escolar en los índices de obesidad. Sin embargo, los números crecen sosteniblemente a medida que aumenta la edad del niño o niña, prekínder presenta un 20,3%, kínder tiene una incidencia de 22,7% y 5° básico alcanza al 30,7% de incidencia. Una realidad que debe alarmarnos porque representa un riesgo para su salud actual y futura.

Hoy, la obesidad infantil es considerada por algunos como una enfermedad y por otros sólo como un factor de riesgo, pero indiscutiblemente es un determinante de diversas enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y trastornos óseos, además, impacta en la salud mental y emocional de niñas y niños. La discriminación, baja autoestima y problemas de imagen corporal son, lamentablemente, una consecuencia asociada a la malnutrición por exceso.

Al respecto, el médico Fernando Vio del Río, en su libro "Obesidad infantil. Una pandemia invisible", entrega un mal pronóstico, afirmando que las niñas y niños de hoy serán la primera generación con una esperanza de vida menor a la anterior. El alto consumo de bebidas azucaradas y el nivel de sedentarismo dado por el uso de excesivo de las pantallas, niñas y niños sentados frente a un televisor, utilizando una consola o conectados a un smartphone, explican parte de lo que estamos viviendo.

El Mapa Nutricional de Junaeb, también, muestra que los estudiantes que pertenecen al tramo 0% al 40% del Registro Social de Hogares, son más vulnerables a la malnutrición por exceso (51,6%), que los del tramo 81% al 100% del RSH, que llega al 48,1%.

Por esto, promover una alimentación sensible que reconoce las señales de apetito y saciedad de niños y niñas, además de incluir conductas saludables como tomar agua, comer frutas y verduras de diferentes colores diariamente y reducir los alimentos procesados, junto con fomentar el movimiento al aire libre y dentro del hogar son alternativas que, en familia, deben ponerse en práctica, tal como se hace en las salas cuna y jardines infantiles de Fundación Integra. En nuestros establecimientos, la alimentación que reciben niñas y niños, cumple con la guía de alimentación del Ministerio de Salud, las recomendaciones internacionales y la Ley 20.606 sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad.

El aporte nutricional que reciben niños y niñas es entre un 60% y 75% del requerimiento calórico diario, y el 100% de las proteínas que necesitan lactantes y párvulos para crecer adecuadamente. Información que es entregada a las familias por los equipos educativos, para que la alimentación en el hogar se complemente con la que se entrega en las salas cuna y jardines infantiles.

En consecuencia, una estrategia integral de prevención de la obesidad que incluya mantener una vida activa, promover una alimentación saludable desde la gestación, que considere a toda la familia y/o cuidadores, es clave para que las nuevas generaciones de chilenas y chilenos tengan salud y una mejor calidad de vida.