



Opinión



Óscar Castillo

*Director Escuela de Nutrición y Dietética
en Universidad Finis Terrae*

Cambios estructurales para combatir la obesidad

La obesidad es una condición crónica que aumenta el riesgo de enfermedades como la diabetes y los problemas cardiovasculares, presentando una de las principales crisis de salud pública del siglo XXI. Es especialmente preocupante que esta problemática afecte tanto a la infancia, exponiendo a niños y niñas a consecuencias que comprometen su desarrollo y bienestar futuro. En este Día Mundial de la Obesidad, es necesario enfatizar la necesidad de cambiar los sistemas que influyen en los hábitos de la población, en lugar de responsabilizar solo a las personas.

En Chile, la situación nutricional infantil es preocupante. Datos del tercer Observatorio Nutricional de Nestlé y la Universidad Finis Terrae muestran una brecha entre percepción y realidad: mientras que el 85% de los padres y madres considera que su hijo tiene un peso normal, el Mapa Nutricional Junaeb 2023 revela que solo un 44% de los niños en etapa escolar presenta un peso adecuado y un 50% tiene algún grado de sobrepeso.

Según el mismo Observatorio, un 75% de los encuestados atribuye la responsabilidad de la obesidad infantil a los propios cuidadores, lo que evidencia la necesidad de una mirada más amplia y estructural sobre el problema. En esa línea, el estudio muestra que el sistema educativo juega un rol clave en la salud infantil: la mayoría de las horas de actividad física de los niños proviene de la enseñanza escolar, pero estas no superan las cuatro horas semanales, muy por debajo de las recomendaciones de la OMS. Incrementar el tiempo dedicado al deporte dentro de la jornada escolar es una medida urgente que podría aliviar parte de la carga que hoy recae exclusivamente sobre las familias.

Otro factor relevante es el uso excesivo de pantallas. Cuatro de cada diez padres reconocen que el principal “mal hábito” de sus hijos es el consumo de alimentos frente a dispositivos electrónicos. En promedio, cada niño tiene acceso a dos dispositivos y pasa cerca de tres horas diarias frente a una pantalla. Estas prácticas sedentarias, sumadas a una alimentación poco saludable, agravan la crisis de malnutrición por exceso.

Más allá de las decisiones individuales, existen barreras estructurales que también limitan la capacidad de las familias para adoptar mejores hábitos. Un 25% de los padres considera que los alimentos saludables son demasiado costosos, un 18% que la oferta de productos nutritivos es insuficiente y un 11% que la falta de tiempo dificulta su preparación. Debemos trabajar en un sistema alimentario más accesible y equitativo.

La solución a la obesidad infantil no puede depender únicamente de los padres y madres, sino que requiere un esfuerzo multisectorial que involucre a Estado, instituciones educativas, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. En este Día Mundial de la Obesidad, el llamado es a repensar las estrategias y asumir un compromiso real con el bienestar de las nuevas generaciones, promoviendo cambios estructurales que permitan construir un futuro más saludable para todos.