

## EDITORIAL

# Ocio delante de las pantallas

**La mayor proporción de adolescentes con sobrepeso y obesidad se encuentran en los niveles bajos y medio bajo, más que duplicando los porcentajes de los niveles socioeconómicos altos.** Una

de las principales explicaciones está en el acceso a productos más sanos y saludables que tienen un mayor precio, lo que restringe su acceso a ciertos grupos socioeconómicos, así como también la valoración que existe de la comida saludable en sectores de menores ingresos.

**L**os escolares en Chile pasan mucho tiempo de ocio prolongado delante de una pantalla. En promedio, diferentes estudios hablan de entre 6,1 a 5,3 horas diariamente. Los niños pasan más tiempo jugando videojuegos y las niñas más navegando por internet. El 75% posee al menos un dispositivo de pantalla en su dormitorio y el 60% informa su uso regular al menos una hora antes de dormir.

Ese tiempo ya se considera como una nueva variable en la salud infantil y juvenil, pues se traducen en mayor probabilidad de desarrollar obesidad, diabetes e hipertensión arterial, además de aumentar el riesgo de contraer infecciones virales.

La preocupante cifra viene a sumarse a los antecedentes entregados por la Encuesta Nacional de Salud, que muestra un aumento del sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco en los jóvenes y la mala calidad y equilibrio de la alimentación, que no sólo produce problemas de salud a futuro, sino que afecta también la condición física y capacidad de los menores para realizar actividad física y deportes.

Lo que se pudo constatar es que la condición física varía según la cantidad de materia grasa que posee un estudiante y es así como los menores que presentaron este indicador en los rangos de sobrepeso u obesidad, se ven afectados en su condición de salud general al tener malos resultados en todas las pruebas a las que fueron sometidos.

Si se observa el comportamiento de hombres y mujeres se constata que ellos presentan una mejor

condición física que las mujeres. Otro aspecto interesante es la correlación entre situación geográfica y condición física favorable, bajo el supuesto de que con un mejor clima se realizaría mayor actividad deportiva, mejorando así la condición general de los jóvenes.

Es así como si bien existen algunas diferencias que muestran que los estudiantes con índice de masa corporal normal en mayor proporción se concentran en las zonas norte y centro, esta última donde se ubica Ñuble, no hay una gran diferencia.

Donde sí existen importantes diferencias es en los resultados por nivel socioeconómico, donde la mayor proporción de adolescentes con sobrepeso y obesidad se encuentran en los niveles bajos y medio bajo, más que duplicando los porcentajes de los niveles socioeconómicos altos. Una de las principales explicaciones está en el tipo de alimentación y el acceso a productos más sanos y saludables que tienen un mayor precio, lo que restringe su acceso a ciertos grupos socioeconómicos, así como también la valoración que existe de la comida saludable en sectores de menores ingresos.

Desde hace tiempo se sabe de la deficiente condición física y de salud de los adolescentes chilenos y la verdad es que la pandemia profundizó este problema, cuya gravedad impone un retorno a la agenda pública y debería movilizar a los políticos y al nuevo Gobierno a iniciar una renovada discusión en torno a una política pública que requiera un análisis profundo y un compromiso de los sectores público y privado.