

Problemas de malnutrición: Epidemia silenciosa que vive hasta hoy

El estado de salud actual de la población chilena se ha visto afectado por enfermedades que se transmiten por vía respiratoria; influenza, COVID, virus sincicial, entre otros, sin embargo, existe una epidemia desde hace muchos años, considerada una enfermedad crónica, caracterizada por ser silenciosa y responsable de provocar consecuencias físicas, psíquicas, sociales y disminución de los años de vida. Según la organización Mundial de la Salud (OMS), la malnutrición por exceso es una condición fisiológica anormal causada por el consumo excesivo de macronutrientes; hidratos de carbono, proteínas y grasas, la cual agrupa el sobrepeso, obesidad y obesidad severa.

En nuestro país, entre la década del 60 y 70, la tasa de mortalidad infantil era un problema importante que se encontraba asociado principalmente a la prevalencia de un alto porcentaje de niños desnutridos o malnutrición por defecto, no obstante, este panorama mejoró en los años 80, viéndose mermado nuevamente con la crisis económica entre 1982 y 1986. Un pilar fundamental para la mejoría de la condición nutritiva de los niños menores de 5 años fueron las políticas materno-infantiles, programas de alimentación complementaria y la Corporación de Nutrición Infantil.

Por otra parte, los primeros datos de obesidad en Chile se registran en 1987 cuando la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), elabora un mapa nutricional que muestra una prevalencia del 7,5% de obesidad infantil en niños que cursan el primer año básico del sistema escolar público, aumentando al 2006 un 19,4%, por lo que se suma a niños y niñas que cursan Prekínder, Kinder y 1º Medio en 2007, e incorporando al 2018 a estudiantes que cursan 5º básico; obteniendo una prevalencia del 28% al año 2020.

De acuerdo con el mapa nutricional 2023, tres de cada cinco estudiantes que cursan 5º básico presentan un diagnóstico nutricional de sobrepeso, obesidad u obesidad severa, representado el 61,5% del total de esta población, mientras que los demás niveles mantienen porcentajes importantes, entre el 40 y 49% de los estudiantes.

La obesidad es un problema de salud pública relevante, puesto que el aumento del tejido adiposo está asociado con una serie de alteraciones metabólicas que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como Diabetes Mellitus tipo 2, cardiovasculares, trastornos del aparato locomotor y Cáncer, asociándose a una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta, estimándose que la obesidad es responsable del 70% del costo del tratamiento de la Diabetes tipo 2, 23% para enfermedades cardiovasculares y 9% en el caso del cáncer, según el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile, 2021.

Así mismo, esta enfermedad conlleva alteraciones psicológicas, destacando un mayor riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, baja autoestima, ansiedad, cambios del ánimo y estigmatización del exceso de peso, devaluando a la persona desde el ámbito social, causando la discriminación de quienes viven con esta situación de salud.

Para esta epidemia, el Estado crea la primera política pública para enfrentar la obesidad a través de "VIDA CHILE" o Consejo Nacional de Promoción de Salud, dependiente del Ministerio de Salud (1998), la cual contó con actividades y programas en relación con la alimentación y actividad física. En el 2005, es reemplazada por la Estrategia Global contra la Obesidad o EGO-Chile, basado en las recomendaciones de Alimentación y Actividad Física de la OMS, vigente hasta el 2010. El 2011, se crea a nivel de Atención Primaria el Programa Vida Sana, con el propósito de contribuir a disminuir la incidencia de factores de riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus 2 e Hipertensión Arterial, y posteriormente, el 2013 nace el Sistema Elige Vivir Sano con el objetivo de promover hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas.

Otra medida implementada en nuestro país es la Ley N°20.606 sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad, con foco en la regulación del etiquetado, la publicidad y venta el entorno escolar de alimentos altos en nutrientes críticos, complementada con la Ley N°20.869, regulando la publicidad de sucedáneos de la leche materna, y aumentando el impuesto a las bebidas azucaradas en el marco de la reforma tributaria.

Si bien, el Estado y diversos sectores han mancomunado esfuerzos en post de combatir la malnutrición, se requiere de manera urgente e imperiosa involucrar a la población desde edades tempranas, comenzado en la etapa preescolar, mediante la entrega de alimentos saludables, fomentando la actividad física con la finalidad de favorecer y promover hábitos que se mantengan a través de los años y beneficien la salud de la población a través de la prevención del desarrollo del sobrepeso y obesidad. Así también, se necesita reforzar la educación en estos temas, siendo fundamental involucrar a la persona, familia y comunidad, y enfatizando en las poblaciones vulnerables para que adquieran y desarrollen los conocimientos y habilidades que permitan identificar los alimentos saludables y formas de preparación, como también reconocer un estado nutricional adecuado en base a la edad, peso y talla, asociándolos a los respectivos daños por malnutrición en exceso.

Es por esto, que es necesario tomar conciencia sobre los beneficios de una alimentación saludable en compañía con la realización de actividad física. Los padres, tienen la importante responsabilidad en la formación de hábitos en sus hijos, participando como agentes de cambio y demostrando un rol activo en la sociedad a través de conductas alimentarias responsables y siendo un promotor de estas, favoreciendo así la calidad de vida de las personas y la administración de los recursos en salud.



Ana María Alarcón Retamal
Judith Moris Amaro
Docentes Carrera Enfermería
Universidad Autónoma de Chile Talca