

OPINIÓN

Niños de azúcar: un llamado a la práctica motriz

Gloria Astudillo Directora de Escuela Pedagogía en Educación Física Universidad de Las Américas

La infancia es una etapa fundamental en la formación de hábitos saludables, pero en muchas ocasiones, los niños se ven expuestos a un entorno donde el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas saturadas se vuelve una constante.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la obesidad es una condición crónica

y multifactorial caracterizada por la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. En los niños, esto incrementa el riesgo de padecer problemas psicológicos y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como las cardiovasculares y la diabetes, a edades tempranas. En Chile, la OCDE reporta que casi un 45% de los infantes presenta sobrepeso u obesidad, cifra alarmante que supera el promedio del 25% en los países miembros.

Ante esta realidad, resulta fundamental que los padres promuevan no sólo una alimentación equilibrada, sino también la práctica motriz regular en sus hijos. Esta desempeña un papel crucial en el desarrollo físico, emocional y social de los niños, permitiéndoles canalizar su energía, mejorar su salud cardiovascular y reducir el riesgo de patologías asociadas al sedentarismo y la mala alimentación. La práctica de deportes y juegos activos no sólo fortalece sus cuerpos, sino que también les

enseña habilidades sociales, como la colaboración y la perseverancia.

Para abordar esta problemática, se sugiere fomentar la importancia de la práctica motriz de manera permanente. El establecimiento de límites claros, junto a una relación parental que refuerce conductas positivas, puede hacer una gran diferencia. Los adultos deben dar el ejemplo, mostrando cómo una vida activa y una alimentación saludable son gratificantes. Participar en actividades como caminatas, ciclismo o juegos en equipo, no sólo fortalece el vínculo familiar, sino que también fomenta un estilo de vida sano.

La prevención de la obesidad infantil y la formación de hábitos saludables en nuestros niños es un compromiso social. Debemos trabajar juntos para que las futuras generaciones crezcan con una comprensión clara del equilibrio entre alimentación y práctica motriz, desarrollando estilos de vida que promuevan un bienestar integral.