

EDITORIAL

Mal alimentados ahora, enfermos a futuro

El último mapa nutricional de la Junta Nacional de Auxilio y Becas (Junaeb), publicado en junio pasado, reveló que la obesidad y la obesidad severa en la región están sobre el promedio nacional, con 3,6 puntos de diferencia. Es decir, mientras el registro nacional en ambos indicadores llegó al 23,6%, a nivel regional anotó 27,4%. Los alumnos más afectados por esta condición son aquellos de quinto básico con un 32,6%, seguidos por los de primero básico y nivel parvulario con 30,3% y 25,2%, respectivamente.

Una dieta deficiente es responsable de más muertes en todo el mundo que el tabaco, la presión arterial alta o cualquier otro riesgo para la salud. Según un estudio científico de la Universidad de Washington, el consumo de cantidades bajas de alimentos saludables y demasiados alimentos poco saludables, representa una de cada cinco muertes en todo el mundo.

“La mala alimentación es un asesino de igualdad de oportunidades. Somos lo que comemos y los riesgos afectan a las personas en una variedad de características demográficas que incluyen edad, género y estado económico”, dice el doctor Ashkan Afshin, autor principal del estudio en que participaron más de 130 científicos de casi 40 países.

A nivel local, diversos estudios coinciden en que llevamos una dieta poco saludable, lo que se traduce en obesidad, discapacidad y enfermedades asociadas al sobrepeso, como la diabetes, la hipertensión y cáncer, entre otras patologías.

Monotonía alimentaria, consumo excesivo de calorías “vacías” y una sobrecarga de azúcares agregados son características de la alimentación de los ñublensinos y ñublensinas, bien alejada de lo que serían los buenos hábitos de nutrición, con un consumo mayor de frutas y verduras frescas que tenemos en abundancia y cortes magros de carne de vacuno, pollo y pescado.

De estos estudios también se destaca que uno de los nutrientes que más se encuentra y en exceso en la dieta de los escolares es el azúcar, incluso en una proporción mayor que la de grasa. Igualmente, se constata que la

malnutrición por exceso es un mal donde exhibimos datos superiores a los nacionales.

El último mapa nutricional de la Junta Nacional de Auxilio y Becas (Junaeb), publicado en junio pasado, reveló que la obesidad y la obesidad severa en la región están sobre el promedio nacional, con 3,6 puntos de diferencia. Es decir, mientras el registro nacional en ambos indicadores llegó al 23,6%, a nivel regional anotó 27,4%. Los alumnos más afectados por esta condición son aquellos de quinto básico con un 32,6%, seguidos por los de primero básico y nivel parvulario con 30,3% y 25,2%, respectivamente.

Al observar los resultados solo de obesidad, las comunas de Cobquecura, Quillón, Ninhue y San Fabián presentan las mayores prevalencias con cifras cercanas al 25%. Por otro lado, Chillán y San Ignacio presentan las menores cifras de obesidad y obesidad severa, detalla el estudio.

Por último, a modo de conclusión, el informe de Junaeb advierte que un 55% de los niños, niñas y adolescentes (NNA) de Ñuble padece sobrepeso y obesidad, condiciones que no implican solamente un aumento de peso, sino de la masa de grasa corporal, lo que constituye un factor de riesgo para contraer otras enfermedades.

Esta realidad que desnudan los estudios es lo que precisamente se ve diariamente en los centros de salud de la Región: cómo crecen los niveles de obesidad y sobrepeso, que son fiel reflejo de la ignorancia generalizada de la población sobre cuáles son los hábitos alimenticios más saludables y una débil conciencia del riesgo que conlleva seguir comiendo tan mal.