

Editorial

Sobrepeso y obesidad en los niños

Diversos estudios han indicado que Chile es uno de los países donde gran parte de la población, y en especial los niños y adolescentes, enfrentan sobrepeso, obesidad y malnutrición por exceso.

Probablemente el acceso a la comida esté resuelto en cantidad, pero no en calidad y allí también está parte de la explicación con respecto al exceso de peso que tiene la población. Tal vez está ligado a la conducta y al crecimiento que vive el país a partir de la década de los 90, que abrió una nueva forma de vida a las familias. Un estilo en que el sedentarismo y el consumo de comida chatarra han sido detonantes de estas peligrosas cifras, porque Chile ocupa el primer lugar en América Latina en obesidad infantil y un sexto lugar en el mundo.

Buena parte de los chilenos tiene dificultades con el sobrepeso, cuyos efectos son de alto costo para la salud y también para la economía. Cada vez aparecen a más temprana edad enfermedades de adultos como diabetes, hipertensión y problemas cardíacos. Asimismo, la obesidad infantil puede ocasionar disminución de la autoestima, apnea del sueño, aumento de lesiones articulares, problemas cardíacos y respiratorios, además de problemas al hígado. En paralelo, la Cepal estima que en Chile se pierden un millón y medio de días al año debido a las enfermedades y trastornos que están asociados al exceso de peso y a la obesidad.

Junto con la alimentación excesiva en grasas y azúcares, hay un bajo consumo de frutas y verduras, lo que se suma a la poca actividad física de niños y adultos, por lo cual el sedentarismo tiene efectos muy negativos en los problemas de salud de la población.

El Mapa Nutricional que elabora la Junta de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb), ha alertado sobre los hábitos de alimentación de los niños. Primero básico es el nivel escolar que presenta mayores porcentajes de obesidad, con el 23,9%. En kínder, el 22,1% de los niños es obeso; en prekínder, el 21,3% y en primero medio, el 16%. Los ni-

ños tienen una mayor prevalencia de obesidad en todos los niveles, respecto de las niñas, y se determinó que en las regiones del sur el problema está más acentuado que en la zona norte.

De acuerdo con Junaeb, el 74% de los estudiantes se encuentran en situación de vulnerabilidad, con un 18% en situación de pobreza extrema. La mayoría de los alumnos de educación pública dependen de la alimentación que se entrega en las escuelas como su principal fuente de nutrición diaria. Pero también hay que procurar que sean alimentos nutritivos y de calidad, algo que no siempre se logra cuando esos niños llegan a su hogar o cuando salen con sus padres y visitan los locales de comida rápida. Hoy más del 50% de los alumnos de entre cinco y siete años tienen obesidad o sobrepeso, lo que se ha

transformado en un problema de salud en Chile, que se acentúa cada año como resultado, en parte, de hábitos de vida sedentarios, que incluyen poca actividad física y dietas alimenticias sobrecargadas en calorías.

La Organización Mundial de la Salud ha clasificado a la obesidad como una enfermedad primaria y una pandemia del siglo XXI y el Ministerio de Salud ha tomado medidas al respecto, como es la "Estrategia Nacional para

detener la aceleración de la obesidad en la niñez y adolescencia", trabajando en un plan que abarca hasta el año 2030. La estrategia que busca acompañar a niños, niñas y adolescentes en su nutrición, como incorporar sellos "Alto en" en productos ofrecidos en los locales de comida rápida. Paralelamente, las proyecciones indican que si no se toman medidas adecuadas, en Chile la tasa de obesidad en niños y niñas podría aumentar a un 2,7 puntos porcentuales anualmente hasta el año 2035.

Entre los desafíos se encuentra el trabajo intersectorial que requiere la colaboración de diferentes estamentos, manteniendo un trabajo coordinado que será crucial para el éxito a largo plazo. Es momento de que las familias también tomen medidas al respecto.

Más del 50% de los niños de entre cinco y siete años tienen obesidad o sobrepeso, lo que se ha transformado en un problema de salud, que se acentúa por malnutrición y de vida sedentarios.