

# Especialistas en nutrición alertan sobre alza de la obesidad infantil

## SITUACIÓN.

*Académicos de la USS advierten los riesgos del alza de peso generalizada que registran los niños y hacen un llamado a las familias a tomar conciencia de esta enfermedad y controlar la alimentación de los más pequeños.*



COMUNICACIONES USS

LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE ES UNA DE LAS CAUSAS QUE INCIDE EN EL AUMENTO DE LA OBESIDAD INFANTIL Y A TODO NIVEL.

Redacción **Diario Austral**  
 equipo.cronica@diarioaustral.cl

“La situación de obesidad infantil que actualmente se registra en Chile es muy grave, porque la incidencia, los números nuevos son cada vez más altos”.

Así describe Rubén Castillo, docente investigador de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencia para el Cuidado de la Salud de la sede Valdivia de la Universidad San Sebastián (USS), los niveles de obesidad infantil que afectan a los más pequeños.

La mal nutrición por exceso, que por sus alcances puede llevar al sobrepeso, obesidad u obesidad mórbida, posee niveles alarmantes en el país. La Encuesta Nacional de Salud 2017 reveló que un 39,8% de la población tiene sobrepeso, un 31,2% tiene obesidad y un 3,2% tiene obesidad mórbida.

Sin embargo, estas cifras también se reflejan en los niños. “El sobrepeso y la obesidad en Chile son un problema que se presenta desde la infancia: 3 de cada 5 estudiantes de 5º básico tiene malnutrición por exceso, lo que favorece el mantener el exceso de peso durante el resto

de su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades”, asegura el profesional.

Nutricionista y doctor en Enfermedades Crónicas, Castillo sostiene que “la transición que ha tenido el país respecto a su estado nutricional desde 1970, donde lo principal que se veía era desnutrición, hoy vemos que es todo lo contrario. Lo complejo es que cuando vemos niños con obesidad, tenemos que considerar que no solamente es obesidad como tal, sino que es una obesidad por malnutrición por exceso. Esto, en los niños menores de 6 años tiene la cualidad que los predis-

pone de manera importante a enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, problemas al colesterol y problemas al corazón. A futuro, 10 o 15 años después ¿qué problema generará eso? Que eventualmente vamos a tener una salud muy pobre de las personas encargadas de trabajar en el país. Si vemos esto como cambios epidemiológicos: antes los niños se morían de enfermedades virales, hoy en cambio vemos que las causas de muerte son enfermedades crónicas”.

## CIFRAS COMPLEJAS

La Junta Nacional de Auxilio

Escolar y Becas (JunaeB) presenta anualmente los datos del estado nutricional de todos los niveles de educación en Chile y sus cifras de 2022 revelan que un 52 por ciento de los escolares tiene sobrepeso u obesidad, siendo el grupo más alarmante el de 5º básico, que alcanza un 60% de prevalencia de exceso de peso. Es decir, 3 de cada 5 estudiantes poseen sobrepeso u obesidad.

Estas cifras, ¿podrían tener alguna relación con la pandemia? Castillo sostiene que “la obesidad no es algo nuevo en el país, pero pareciera haberse agudizado durante la pande-

mia. Esta, al haber intensificado el sedentarismo por el encierro, se refleja en niños que están teniendo patologías cada vez más graves”.

En esa línea, Castillo explicó que “hoy, el promedio de diabetes en niños es a los 10 años. Eso genera un panorama complejo, porque si tenemos una persona que depende de insulina exógena, que tiene que administrarse insulina desde los 10 años, esperamos que 20 años después tenga todas las enfermedades crónicas de una diabetes que se esperaría de una persona a los 70 u 80 años, pero va a ser a los 30”.

## 39,8% de la población

tiene sobrepeso, un 31.2% tiene obesidad y un 3.2% tiene obesidad mórbida. Esto, según la Encuesta Nacional de Salud 2017.

## 52% de los escolares

tiene sobrepeso u obesidad, siendo el grupo más alarmante el de 5° básico, alcanzando un 60% de prevalencia de exceso de peso.

(viene de la página anterior)

Y agrega: “trabajé ocho años en Pediatría en un hospital regional y la realidad era tremenda. Era estrepitoso ver tres niños en la UCI por diabetes. En 2016 teníamos tres niños al año con diabetes, pero en 2023 eran 14 niños con diabetes”.

### LAS CONSECUENCIAS

Castillo detalla que el exceso de peso se caracteriza por ser un síndrome pro-inflamatorio sistémico, “afectando las defensas de las personas y dejándolos propensos a padecer enfermedades crónicas graves como la diabetes, hipertensión e incluso depresión. Además, las consecuencias físicas se caracterizan por un pobre desempeño en las áreas de actividad física, incluyendo incluso malformaciones músculo-esqueléticas de las extremidades inferiores. Otros de los problemas a considerar son problemas psicológicos asociados a la obesidad, incluyendo sintomatología depresiva o ansiedad, ser objetos de bullying escolar, así como una notable reducción en la calidad de vida”.

Pero, ¿puede un niño tener obesidad por causas genéticas? Aquí, el académico de la USS sostiene que efectivamente dichas causas influyen, pero el factor más preponderante será la educación y la sensibilización que las familias entregan en estos temas.

“La evidencia en torno a los factores que ayudan a explicar la obesidad en la infancia no solo radica en las características genéticas del niño o niña, sino muy especialmente en su familia y el contexto social en el cual se desarrolla. El rol de los padres en este ámbito reconoce su importancia en la adquisición y formación de hábitos en los hijos desde temprana edad. Así como le enseñamos a nuestros hijos a tener hábitos de higiene como ducharse y lavarse los dientes, debemos enseñarles a elegir alimentos saludables, como frutas, verduras y legumbres. Antes un niño gordito era sinónimo de niño sano; hoy es todo lo contrario. Hoy tratamos de tener un niño activo”, dijo.

Y agregó: “Como los niños no tienen acceso a dinero o a alguna otra forma de acceder a alimentos no saludables, la única forma es la familia. Esto quiere decir que si tengo el estímulo de algo, por ejemplo si la



“

La situación de obesidad infantil que actualmente se registra en Chile es muy grave, porque la incidencia, los números nuevos son cada vez más alto”.

**Rubén Castillo**  
 Docente investigador Nutrición y Dietética USS Valdivia

familia tiene papas fritas y el niño sabe que están, el niño se va a tentar. Los niños no tienen la capacidad fisiológica, en el lóbulo frontotemporal del cerebro, de poder decir ¡basta! Esa capacidad, como seres humanos, la desarrollamos a los 18 años y en la actualidad se cree que con el cambio de la población juvenil, eso se va a atrasar hasta los 26 años”.

En este contexto, el profesional explica que “el problema es que los papás piensan que en algún momento los niños se van a autorregular y eso no es posible. Si la familia compra bebida, los niños tomarán bebida. Entonces ¿qué hay que hacer? No comprar, así se acaba el estímulo. Por eso la familia es tan importante”.

### MEDIDAS

Ante la problemática de la obesidad infantil, la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud de la USS elaboró un documento con “10 propuestas para disminuir la obesidad en Chile”, que propone un trabajo colaborativo entre el sector salud y educación.

La decana de la facultad, María Teresa Valenzuela, y el académico de Nutrición y Dietética USS, Samuel Durán, lideraron este análisis que propone las siguientes recomendaciones:



“

El sobrepeso y la obesidad son un problema que debe ser tratado desde la prevención y la promoción. Hay que aplicar estrategias y educar a la población en edades tempranas”.

**María Teresa Valenzuela**  
 Decana Fac. Ciencias para el Cuidado de la Salud USS

1. Realizar intervenciones desde el embarazo: control a todas las embarazadas por nutricionistas y seguimiento a las embarazadas con sobrepeso y obesidad.

2. Fomentar la lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes.

3. Incorporar nutricionistas dentro de los establecimientos educacionales.

4. Duplicar las horas de actividad física: principalmente en los colegios públicos y en los jardines infantiles.

5. Disminuir las horas de pantalla.

6. Educar a los padres sobre la importancia de las horas de sueño: durante ellas se normalizan hormonas que tienen que ver con el apetito y la saciedad.

7. Fomentar el consumo de alimentos saludables en los establecimientos educacionales.

8. Potenciar la aceptabilidad del consumo de alimentos: evitar la pérdida de alimentos saludables en los establecimientos educacionales.

9. Prohibir comida chatarra sin sello: comida chatarra que no tiene sellos “alto en” en los colegios (ej: sopaipillas, alimentos fritos, etc). Resguardar el radio de los colegios respecto a la venta de alimentos con sello, por ejemplo, a 100 metros de distancia.



“

Es fundamental potenciar las alianzas público-privadas y una adecuada coordinación por parte de distintos ministerios...”.

**Samuel Durán**  
 Nutricionista USS

10. Legislar sobre los menús infantiles: menús para niños en locales de comida rápida o delivery.

### ESPECIALISTAS

María Teresa Valenzuela, quien lideró estas propuestas, afirma que “el sobrepeso y la obesidad son un problema que debe ser tratado desde la prevención y la promoción, es decir, hay que aplicar estrategias y educar a la población en edades tempranas, para evitar que sufran de obesidad y las consecuentes enfermedades que generan, como alteraciones cardíacas, metabólicas, cánceres. Por esta razón es que desde la universidad buscamos ser un aporte a ello y lanzamos estas propuestas que esperamos, sirvan de apoyo en la implementación de políticas públicas”.

Respecto a la aplicación de estas medidas, el nutricionista USS Samuel Durán explicó que “es fundamental potenciar las alianzas público-privadas y una adecuada coordinación por parte de distintos ministerios. Esto debido a que dentro de estas acciones hay algunas que requieren ser lideradas por salud y otras por el Ministerio de Educación. En este sentido, estamos convencidos de que es clave acercar la relación entre el mundo académico y el Estado”.