

Medidas contra el sedentarismo y sobrepeso

El informe Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de América Latina, elaborado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), señaló que el 63% de la población adulta en Chile tiene sobrepeso u obesidad, por factores de sedentarismo y alimentación poco sana, con excesos de grasas y azúcares, que se ha agravado durante esta pandemia.

Y en el segmento de niños y jóvenes la situación es más alarmante ya que la obesidad infantil es uno de los principales problemas de salud pública, que aqueja a uno de cada cuatro niños.

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 vivió 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.

Ya sabemos que buena parte de las personas tiene dificultades con el sobrepeso, un problema que se ha transformado en una nueva pandemia a nivel mundial y 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 la 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 advierte sobre la pérdida de días laborables, por parte de personas que padecen enfermedades y trastornos que están asociados al exceso de peso y a la obesidad.

Del mismo modo, 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.

Pero es especialmente preocupante el sobrepeso y la obesidad en los niños y adolescentes. De acuerdo con el Mapa Nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb), el porcentaje de niños que vive con obesidad sigue en aumento desde el año 2017 hasta la fecha, llegando al 65,8%, es decir, tres de cada cinco niños de quinto básico presentan sobrepeso, obesidad u obesidad severa. Mientras que en kinder, primero básico y primero medio esta cifra supera el 50%.

El tema fue abordado por el Ministerio de Salud, que aplicó políticas para que en las escuelas se vendieran alimentos sanos, en vez de aquellos ricos en azúcares, sodio y otros elementos dañinos en exceso. Se puso en vigencia el nuevo rotulado de los alimentos en los que se advierte con hexágonos negros aquellos que son peligrosos para la salud, por ser ricos en grasas saturadas, azúcares, calorías y

sodio. El Gobierno presentó, previo a la pandemia, un plan de medidas, las cuales incluían recreos participativos, ensaladas todos los días y el remplazo de la sal procesada por la sal de mar en las preparaciones distribuidas por la Junaeb.

Pero sin duda que el encierro que significaron en los años siguientes las cuarentenas, incrementaron el sedentarismo y la mala alimentación, cuyos efectos se conocerán en los próximos años. Por ello, es necesario ahora hacer caminatas y ejercicios en los parques y colegios, dar la necesaria importancia a las clases de educación física, lo que es favorable para niños y jóvenes. Es momento de que las familias también tomen medidas especiales para frenar esta nueva pandemia que es el sobrepeso.

Es especialmente preocupante el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. Tres de cada cinco niños de quinto básico presentan sobrepeso, obesidad u obesidad severa.