

## Opinión

Manuel Fdo.  
Alvarez Lucero



*Antropólogo*

### Un nuevo ciclo

Comienza el temido mes de marzo, como todos los años, un nuevo ciclo, con tacos en nuestra gran ciudad, uno de los principales se ubica en la rotonda del mate, con vehículos que vienen desde el sector El Claro y Lago Atravesado, producto del cierre apresurado de la pasarela en el Sector Piedra del Indio.

Y los problemas siguen avanzando, las estadísticas actuales nos dicen que una de cada once muertes en Chile, es atribuible al sobrepeso y obesidad. En estricto rigor, en nuestro país muere una persona obesa por hora. Este es un dato más que preocupante. En nuestra región, la obesidad y el sedentarismo son problemas de salud pública presentes en sus habitantes. Lo peor es que los principales afectados son nuestros niños y jóvenes, ya que lideramos históricamente en indicadores negativos en malnutrición por exceso en menores de seis años y en escolares de primero básico. Pese a todos los esfuerzos que se realizan en materia de políticas públicas al respecto, la situación no mejora y esto tiene que ver con los cambios que ha experimentado nuestra sociedad en materia de dieta y hábitos alimentarios y en la forma de vida que llevamos en estos tiempos, donde cada vez nos movemos menos y pasamos gran parte de nuestras horas del día sentados, frente a un computador, un televisor, un celular o en el asiento de un vehículo.

Los estudiantes que vuelven a clases están sometidos hoy en día a una jornada completa donde nuestro sistema educativo los obliga a permanecer quietos, donde incluso el movimiento es considerado una mala señal, mientras más estáticos permanezcan los niños es sinónimo de buena conducta. Ya no solo se reprimen las ideas, sino que también el movimiento, esgrimen las nuevas generaciones. Los padres se esmeran por llevar a sus hijos en automóviles o buses escolares hasta la puerta de las escuelas y los colegios, hasta edades avanzadas, cada vez se camina menos, sobre todo en nuestra región.

En la tarde, de regreso, ocurre lo mismo, los cinco días de la semana, cuando llegan a sus casas, tienen que descansar, es el momento del mundo virtual, de las tabletas, del notebook, del televisor, de cualquier tipo de pantalla, que los mantiene tranquilos, felices, seguros y por supuesto, quietos, sentados, tirados o acostados, hasta la hora de irse a dormir, y así sucesivamente por el resto de la semana. Son los tiempos modernos.

Antes, no había jornada completa de clases, no había redes sociales ni pantallas en todas partes. Después de almorzar los niños se dedicaban a jugar con otros niños, en el patio, en la calle, en cualquier lugar, corrían y saltaban, se subían a los árboles o jugaban largos partidos de fútbol hasta terminar rendidos, agotados. Había menos vehículos, más espacios y también mayor seguridad. Los vecinos se conocían unos a otros y existía mayor solidaridad, vida de familia y espíritu comunitario.

Existían muchos factores protectores que se han perdido, y han aparecido demasiados nuevos factores de riesgo. La vida hoy es mucho más impersonal, violenta, fría, competitiva y existe desconfianza entre las personas. El desconcierto que provoca el consumo de sustancias, el alcohol, actúan como símbolos de la "peligrosidad" de nuestra sociedad actual, esto trae como efecto que los padres sean sobreprotectores de sus hijos.

Nuestra alimentación también ha ido cambiando a la par con las otras dimensiones sociales y culturales. Comemos más y peor y cada vez gastamos menos las calorías que consumimos. El sedentarismo nos está enfermando y matando y lo que comemos y bebemos todos los días, también, estos malos hábitos de las personas producen toda una gama de enfermedades crónicas no transmisibles a edades cada vez más tempranas en nuestra población. Hipertensión, diabetes, cánceres, por nombrar algunas. Es un fatídico círculo vicioso, el cual estamos obligados a detener.

Consumimos grandes cantidades de los denominados venenos blancos, el azúcar y la sal, los mismos padres fomentan estos hábitos negativos en sus hijos desde muy pequeños. Somos los mayores consumidores de bebidas gaseosas en el mundo, incorporamos gran cantidad de grasas saturadas en nuestra dieta alimentaria. Comemos a cualquier hora y consumimos además una serie de alimentos procesados, que en el pasado no existían, que contienen toda una serie de químicos y sustancias que antes no estaban presentes en nuestra alimentación. Todo eso nos engorda y nos enferma.

La solución es simple, está a nuestro alcance, aumentar el movimiento en nuestras actividades diarias y cotidianas, disminuir el consumo de azúcar y de sodio, beber agua, mucha agua e intentar disminuir el consumo de alimentos procesados. Volver a la comida del hogar, hecha en casa, consumir legumbres, pescados, frutas y verduras, a pesar del precio, a pesar de lo difícil que a veces resulta tener disponibilidad de estos alimentos o tiempo para prepararlos. Depende de todos nosotros tomar real conciencia de este grave problema y cambiar de una buena vez todos nuestros hábitos y conductas negativas, que están enfermando a nuestros niños y jóvenes, a las nuevas generaciones.