



Editorial

# Pandemia del sobrepeso

**Sin duda que el encierro que significaron las cuarentenas, en medio de la pandemia, incrementó el sedentarismo.**

**E**l 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, lo 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.

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 las cuarentenas, en medio de la pandemia, incrementaron el sedentarismo y la mala alimentación, cuyos efectos se conocerán en los próximos años. Por ello, es necesario ahora hacer

**Es necesario ahora hacer caminatas y ejercicios en los parques y colegios, y dar la necesaria importancia a las clases de educación física.**

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.

