

## E

### Editorial

# Sobrepeso en los menores

**La obesidad ha conducido a un aumento de los índices de diabetes y el riesgo de la enfermedad es cada vez más precoz.**

**E**l país tiene una de las tasas de prevalencia de diabetes y obesidad más altas del continente y junto con la hipertensión se han convertido en patologías causantes de enfermedades invalidantes.

La obesidad y el sobrepeso, especialmente en los niños debido a la alimentación poco sana y la falta de actividad física, han conducido a un aumento de los índices de diabetes y el riesgo de la enfermedad es cada vez más precoz.

Según datos del Ministerio de Salud, en Chile hay más de dos millones de personas diagnosticadas y se estima que su prevalencia seguirá subiendo. El 14 de noviembre ha sido instaurado como el Día Mundial de la Diabetes, para formar conciencia sobre la enfermedad que está en constante aumento en el mundo y, especialmente, en Chile, tomando en consideración que el 12,3% de los chilenos la padece, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud, tasa que podría ser mayor, ya que muchos no han sido diagnosticados porque aún no presentan síntomas.

Los especialistas advierten que hubo un incremento de diabetes durante la pandemia de covid, debido a los retrasos de las atenciones médicas o controles, y a las personas que adoptaron hábitos poco saludables.

Los expertos señalan que la mejor forma de prevenir la diabetes es que la población siga una alimentación saludable, evitando sobre todo los alimentos ultraprocesados -altos en calorías y pobres en nutrientes- y las bebidas azucaradas, a la vez que realicen actividad física en forma regular para mantener un peso saludable.

Si bien leyes como el etiquetado de los alimentos ayudan a reducir los problemas de obesidad, todo dependerá de que haya verdaderamente cambios en los hábitos de alimentación de las familias, por ejemplo, desterrando el consumo de comida chatarra y realizando más actividad física.