

Editorial

Mala nutrición de niños y jóvenes

Un informe ha advertido que hay un problema severo en torno a la alimentación de los hijos en los grupos familiares.

Un estudio sobre alimentación infantil realizado por Nestlé y la Universidad Finis Terrae, aplicada entre mayo y junio, reveló que el 60% de los padres y madres reconoce que improvisa en la alimentación de sus hijos.

Entre los hallazgos más relevantes se identificó que hay una tendencia creciente en la improvisación al momento de cocinar con lo disponible en el refrigerador, un indicador que ha ido al alza en los últimos años. Se observó que en promedio dos comidas a la semana corresponden a platos preparados, comida rápida o delivery, lo que podría explicarse por la falta de tiempo o planificación a la hora de cocinar. Esto contrasta con la buena evaluación que recibe la comida casera, que es la que tiene la mayor calificación como una alimentación saludable. En general, los padres creen que la alimentación de sus hijos es saludable y se mantienen los malos hábitos. Esto indica que pese a todas las alertas, las familias no logran internalizar este problema de alimentación y de salud.

La Política de Alimentación y Nutrición 2023-2030 considera que la obesidad es una enfermedad crónica y progresiva, que influye en la aparición precoz de distintas patologías. Se considera que en Chile fallecen anualmente 14.780 personas producto de obesidad, mientras que para 2030 se proyecta un 13% de aumento de muertes asociadas a esta condición.

Pero es especialmente preocupante el sobrepeso y la obesidad en los niños y adolescentes. Según el Mapa Nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, el porcentaje de niños que vive con obesidad sigue en aumento desde 2017 a la fecha, llegando al 65,8%, es decir, 3 de cada 5 niños de quinto básico presentan sobrepeso, obesidad u obesidad severa.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) ha dicho que Chile tiene una de las mayores tasas de sobrepeso infantil en América Latina y el Caribe. Y que la malnutrición por exceso en todas las edades sigue siendo una gran preocupación para el país. La obesidad infantil no sólo es un desafío presente, sino también un problema que impactará en el futuro de nuestra sociedad. De ahí la necesidad de actuar de manera urgente y coordinada. Más allá de las intervenciones médicas, se requiere un enfoque que incluya la promoción de la actividad física, una alimentación balanceada y la participación de la comunidad en la creación de entornos saludables para los más jóvenes.