

C Columna



Dr. Rubén Castillo Ortega

Vinculación con el Medio Nutrición y Dietética, USS Valdivia

Obesidad infantil en Valdivia

La obesidad infantil en Valdivia y en Chile ha alcanzado niveles alarmantes, convirtiéndose en un problema de salud pública de gran magnitud. Según datos recientes, tres de cada cinco escolares de 5° básico presentan exceso de peso, lo que evidencia una tendencia preocupante en la alimentación y el estilo de vida de la infancia.

Este fenómeno no sólo compromete el bienestar físico de los niños, sino que también los expone a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares a edades tempranas.

Además, el impacto psicológico de la obesidad infantil es significativo, ya que puede desencadenar baja autoestima, ansiedad y aislamiento social debido al estigma y la discriminación.

Las causas de esta crisis son multifactoriales. En primer lugar, la alimentación de los niños se ha visto fuertemente influenciada por el acceso y la preferencia por productos ultra-procesados, ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio, y productos de alto valor calórico, sobre todo en el sur de Chile, como sopaipillas, completos y papas fritas.

La proliferación de locales de comida rápida y la comercialización agresiva de productos poco saludables han desplazado el

consumo de alimentos frescos y naturales. A esto se suma una reducción en la actividad física, pues cada vez más niños pasan largas horas frente a pantallas, ya sea en videojuegos, redes sociales o televisión, lo que limita su tiempo de juego al aire libre y ejercicio físico.

El contexto climático y urbano de Valdivia también juega un rol importante.

Las prolongadas temporadas de lluvia pueden desalentar la actividad al aire libre, mientras que la infraestructura de la ciudad no siempre favorece la movilidad activa, como el uso de bicicletas o caminatas seguras. Asimismo, muchas familias enfrentan barreras económicas para acceder a alimentos saludables, lo que refuerza la preferencia por opciones más económicas, pero menos nutritivas.

Frente a este panorama, se requiere una acción conjunta de autoridades, escuelas y familias para implementar políticas que fomenten hábitos saludables desde la infancia, promoviendo una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física.

La prevención de la obesidad infantil debe ser una prioridad para evitar consecuencias irreversibles en la salud de las futuras generaciones.