

E

Editorial

Sedentarismo y sobrepeso

El exceso de peso en las personas se ha convertido en un problema mundial, con diversas secuelas en la salud.

El 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 y la Organización Panamericana de la Salud, señaló que el 63% de la población adulta en Chile tiene sobrepeso u obesidad, por sedentarismo y alimentación poco sana, con excesos de grasas y azúcares que se agravó durante la 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: 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 por el exceso de peso en la población. Tal vez está ligado a la conducta y al crecimiento que vivió el país a partir de la década de los 90, que abrió una nueva forma de vida a las familias. Un estilo en que el sedentarismo y el consumo de comida chatarra han sido detonantes de estas peligrosas cifras. Chile ocupa el primer lugar en América Latina en obesidad infantil y el sexto en el mundo.

Buena parte de las personas tiene dificultades con el sobrepeso, un problema que se ha transformado en una nueva pandemia a nivel mundial y cuyos efectos son de alto costo para la salud y también para la economía. Cada vez aparecen a más temprana edad enfermedades de adultos como la diabetes, hipertensión y problemas cardíacos. Asimismo, la obesidad infantil puede ocasionar disminución de la autoestima, apnea del sueño, aumento de lesiones articulares, problemas cardíacos y respiratorios, además de problemas al hígado. Del mismo modo, junto con la alimentación excesiva en grasas y azúcares, hay un bajo consumo de frutas y verduras, lo que se suma a la poca actividad física de niños y adultos, por lo cual el sedentarismo tiene efectos muy negativos en los problemas de salud de la población.

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 el año 2017 hasta la fecha, llegando al 65,8%. El encierro durante las cuarentenas incrementó el sedentarismo y la mala alimentación, cuyos efectos se conocerán en los próximos años.