

En niños y adolescentes aparece otro elemento cultural. Los dulces, chocolates o helados siguen utilizándose como premio o colación habitual, lo que instala desde temprano una relación emocional con alimentos muy calóricos. Esto en paralelo a que la actividad física es muy limitada. Las horas de educación física -a pesar de las últimas políticas públicas- resultan escasas y el teletrabajo para algunas personas ha reducido aún más el movimiento cotidiano.

Otra barrera es la desinformación. Muchas personas no comprenden bien el etiquetado nutricional, los sellos de advertencia o las porciones adecuadas según edad y etapa de vida. Y como si fuera poco, existe una abundancia de consejos sobre alimentación en redes sociales, muchas veces sin respaldo científico.

En ese escenario, la consulta con profesionales de la nutrición suele llegar tarde, cuando ya existen enfermedades metabólicas como diabetes, hipertensión o resistencia a la insulina. La obesidad dejó de ser un asunto estético. Es un problema de salud pública que requiere educación alimentaria proactiva, políticas consistentes y un cambio de hábitos que comience mucho antes de que aparezcan las enfermedades.

CLAUDIA ROJAS

Académica Escuela de Nutrición y Dietética UNAB

Cuando el entorno empuja a comer mal

Señor Director:

Chile convive hace años con cifras altas de sobrepeso y obesidad. No se trata de una sola causa, sino de un entorno que empuja a comer más y peor. La oferta de alimentos ultraprocesados es amplia, accesible y muy barata. Galletas, bebidas, papas fritas o snacks están disponibles en quioscos, supermercados y plataformas de delivery a cualquier hora. Frente a esa disponibilidad permanente, las preparaciones caseras van quedando relegadas.

El ritmo de vida también influye. Muchas personas pasan largas horas sin comer durante la jornada laboral y, al llegar a casa tarde, consumen grandes cantidades de alimentos en la noche. A esto se suma la falta de tiempo para planificar y cocinar, lo que facilita recurrir a comida rápida. El resultado suele ser una dieta con exceso de azúcar, grasas y calorías.