LITORALPRESS

Fecha: 17-03-2025
Fuente: El Mostrador
Título: **Niños con malos hábitos, adultos con patologías**

Visitas: 360.463
VPE: 1.207.551

Favorabilidad: No Definida

Link: https://www.elmostrador.cl/noticias/opinion/cartas/2025/03/17/ninos-con-malos-habitos-adultos-con-patologias/

Niños con malos hábitos, adultos con patologías

lunes, 17 de marzo de 2025, Fuente: El Mostrador

Por: Luz María Trujillo Señor director: Un reciente estudio ha posicionado a Chile entre los países con mayor sobrepeso y obesidad a nivel mundial, proyectándose incluso como el primero en 2050 si no se toman medidas urgentes.

En la última década, no solo se ha promovido cumplir con las recomendaciones de actividad física para una salud óptima, sino también reducir el tiempo en conducta sedentaria (CS). La Organización Mundial de la Salud recomienda que niños y adolescentes limiten el tiempo de CS, sin embargo, estudios han demostrado que, a los siete años, esta ocupa más del 50% del día. Lo anterior no solo afecta la salud presente de los niños, sino que también influye en sus hábitos futuros: niños con malos hábitos, adultos con patologías.

Varios estudios han demostrado que el tiempo en conducta sedentaria en los colegios afecta no solo metabólicamente, sino que también hace que nuestros niños no estén en óptimas condiciones para el aprendizaje. Mientras más activos los niños, mejor aprenden: mejora la memoria, concentración y ejecución de tareas. Por lo tanto, no solo hablamos de la obesidad, sino de múltiples parámetros que se pueden modificar si durante las jornadas escolares hacemos más pausas activas y promovemos la actividad física.

Si queremos frenar la alarmante proyección de obesidad en Chile, la solución debe comenzar desde la infancia. La evidencia es clara: el movimiento no es solo una opción, es una necesidad impostergable.

Luz María Trujillo

Académica Escuela de Kinesiología Universidad Diego Portales.

Por: Luz María Trujillo Señor director: Un reciente estudio ha posicionado a Chile entre los países con mayor sobrepeso y obesidad a nivel mundial, proyectándose incluso como el primero en 2050 si no se toman medidas urgentes.   En la última década, no solo se ha promovido cumplir con las recomendaciones de actividad física para una salud óptima, sino también reducir el tiempo en conducta sedentaria (CS). La Organización Mundial de la Salud recomienda que niños y adolescentes limiten el tiempo de CS, sin embargo, estudios han demostrado que, a los siete años, esta ocupa más del 50% del día.

Lo anterior no solo afecta la salud presente de los niños, sino que también influye en sus hábitos futuros: niños con malos hábitos, adultos con patologías.   Varios estudios han demostrado que el tiempo en conducta sedentaria en los colegios afecta no solo metabólicamente, sino que también hace que nuestros niños no estén en óptimas condiciones para el aprendizaje. Mientras más activos los niños, mejor aprenden: mejora la memoria, concentración y ejecución de tareas.

Por lo tanto, no solo hablamos de la obesidad, sino de múltiples parámetros que se pueden modificar si durante las jornadas escolares hacemos más pausas activas y promovemos la actividad física.   Si queremos frenar la alarmante proyección de obesidad en Chile, la solución debe comenzar desde la infancia. La evidencia es clara: el movimiento no es solo una opción, es una necesidad impostergable.   Luz María Trujillo Académica Escuela de Kinesiología **Universidad Diego Portales**.