

OPINIÓN

Salud y educación

Joaquín Aguirre López
Doctor en Ciencias de la Educación

Al igual que en muchos países del mundo, Chile presenta un peligroso aumento de la cantidad de niños con sobrepeso y obesidad. Múltiples son los factores que han contribuido a la obesidad infantil en nuestro país, en los que destacan; la modificación de los estilos de vida, el cambio en los hábitos de alimentación, consumo excesivo de productos ricos en azúcar y grasas saturadas y una forma de vida sedentaria.

A través de los alimentos que consume el ser humano obtiene la energía necesaria para el funcionamiento del organismo por medio de las calorías, estas son utilizadas en las funciones vitales como el trabajo de los órganos, la reparación de estructuras, el crecimiento, la regulación de la temperatura corporal y en la actividad física. Cuando se produce más energía de la que se gasta, se origina un desbalance y las calorías se depositan en el cuerpo en forma de grasa, cuando esta sobre pasa ciertos niveles da paso al sobrepeso y posteriormente a la obesidad, patología que se transforma en un importante factor de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades, como alteraciones cardiovasculares, diabetes, colesterol alto.

El aumento de la obesidad infantil en Chile también está relacionado con la falta de actividad física producto del estilo de vida actual. Antes los niños caminaban más, salían a jugar, andar en bicicleta, en vez de ver televisión, iban a la escuela caminando. La educación física, el deporte y la recreación al aire libre, pueden ser un valioso aporte en la lucha por disminuir los índices de obesidad. La única manera de obtener resultados positivos y perdurables en el tiempo es a través de una modificación de los hábitos y conducta alimenticia, sumado a un plan de actividad física que implique un mayor gasto energético.

JUNAEB dio a conocer los resultados del Mapa Nutricional 2024, una herramienta estadística que permite dimensionar y alertar sobre la magnitud del estado nutricional de las y los estudiantes chilenos. Lo preocupante de los resultados obtenidos es que hay un aumento de los niños con obesidad, alcanzando un 50% de los estudiantes con sobrepeso y obesidad. Consideramos que la única forma de detener el avance de la obesidad es retomar la promoción de salud y la prevención como eje central de las políticas públicas en salud con educación en estilos de vida saludables que aumenten la conciencia y el conocimiento de la población sobre la importancia del problema de la obesidad.