

# Alimentación poco sana

El sedentarismo y el consumo de comida chatarra son detonantes de peligrosas cifras. El 10% de los niños menores de 6 años tiene obesidad en nuestra región.

**E**l 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 (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), ha señalado 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. Y en el segmento de niños y jóvenes la situación es más alarmante.

En Chile, probablemente el acceso a la comida esté resuelto en cantidad, pero no en calidad y allí también está parte de la explicación con respecto al exceso de peso que tiene la población. Tal vez está ligado a la conducta y al crecimiento que ha tenido el país en las últimas décadas, que abrió una nueva forma

**Chile ocupa el primer lugar en América Latina en obesidad infantil.**

de vida a las familias. Un estilo en que el sedentarismo y el consumo de comida chatarra han sido detonantes de estas peligrosas cifras, porque Chile ocupa el primer lugar

en América Latina en obesidad infantil y un sexto lugar en el mundo.

Sabemos que buena parte de los chilenos tiene enormes dificultades con el sobrepeso, un problema que se ha transformado en una pandemia a nivel planetario 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.

La gran oferta de alimentos ricos en sodio, azúcares y grasas, así como el avance alcanzado por la comida chatarra, han influido en los malos hábitos alimenticios de la población, pero especialmente en los niños. Es momento de que las familias también tomen medidas al respecto.