LITORALPRESS

Fecha: 22-04-2024
Medio: Hoy x Hoy Concepción
Supl. : Hoy x Hoy Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Expertos en salud pública proponen diez medidas para disminuir la obesidad en Chile

Pág. : 8
Cm2: 416,0

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Expertos en salud pública proponen diez medidas para disminuir la obesidad en Chile

Según un estudio publicado por la revista The Lancet, Chile es el segundo país de Latinoamérica donde más ha aumentado esta condición durante los últimos 30 años. En la USS elaboraron propuesta para descender las cifras.

Ignacio Arriagada M.

El sobrepeso y la obesidad son un problema que lleva acechando a nuestro país y al mundo hace varias décadas. Sin embargo, solo hace algunos años se ha convertido en un tema prioritario tanto para los gobiernos como para la población en general.

Según un estudio publicado por la revista The Lancet en febrero de este año, Chile es el segundo país de Latinoamérica donde más ha aumentado la obesidad durante los últimos 30 años. En los hombres la prevalencia de esta enfermedad registró un incremento del 10%, mientras que en las mujeres aumentó en un 25%.

En respuesta a esta situación, el Ministerio de Salud presentó en marzo pasado la "Estrategia nacional para detener la aceleración del sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia", que consta de 29 medidas, que incluyen políticas públicas y proyectos de ley. Esto considerando que, de acuerdo con un informe de la Federación Mundial de la Obesidad, se proyecta que para el 2035 el 43% de los adultos del país padecerá esta enfermedad.

En esta misma línea, la Universidad San Sebastián (USS) elaboró el "Decálogo para combatir la obesidad", que consta de 10 medidas y recomendaciones, que complementan a las presentadas por el Gobierno. También agrega otros puntos que son de utilidad para recintos educacionales, familias y la comunidad.

PROPUESTAS

La USS compartió con este medio las propuestas, que fueron elaboradas por María Teresa Valenzuela, decana de la facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud de la casa de estudios y ex subsecretaria de Salud Pública; y Samuel Durán, nutricionista y académico.

SHUTTERSTOCK

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

CEDIDA

Ma. Teresa Valenzuela, cirujana.

CEDIDA

Samuel Durán, nutricionista.

EL 2035
el 43% de los adultos en Chile será obeso, según un informe internacional.

1 Realizar intervenciones nutricionales en el embarazo: control de un nutricionista a todas las embarazadas y seguimiento a quienes presenten sobrepeso y obesidad. Gran parte de las mujeres embarazadas en Chile presentan exceso de peso, lo que es un factor de riesgo para tener un bebé con macrosomía, entre otras condiciones; por lo tanto, el seguimiento nutricional es fundamental para evitar complicaciones posteriores en la salud tanto en la madre como en el menor.

2 Fomentar la lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes: el amamantamiento es la base de la salud del bebé, por tanto, lo recomendado es no incorporar relleno u otro alimento antes de los seis meses. Aún cuando el lactante reciba suplemento, siempre privilegiar la lactancia materna.

3 Incorporar nutricionistas dentro de los establecimientos educacionales: los profesionales no solo estarán centrados en la promoción de estilos de vida saludables al interior de los colegios, sino también fiscalizando la alimentación que es entregada, asegurándose que la calidad de los alimentos sea la misma descrita en la minuta. Asimismo, podrán realizar el monitoreo nutricional de las evaluaciones antropométricas anuales y hacer seguimiento a niños con sobrepeso y obesidad, de manera de intervenir tempranamente la conducta alimentaria.

4 Disminuir las horas de pantalla: evitar que los niños estén expuestos a computadores y celulares por más de una hora diaria, e incentivarlos a que realicen más actividad física.

5 Duplicar las horas de actividad física: esta medida se implementaría principalmente en los colegios públicos y en los jardines infantiles, en donde el tiempo destinado para el ejercicio es la mitad de lo que ocurre en recintos particulares.

6 Fomentar una adecuada higiene del sueño de los niños: los niños deberían dormir aproximadamente más de 10 horas, puesto que les ayuda al crecimiento adecuado, a la sincronización de hormonas (como la del crecimiento, por ejemplo), a mejorar la calidad de la memoria (esta se fortalece durante el periodo de sueño). Además se normalizan las hormonas relacionadas al apetito y la saciedad.

7 Incentivar el consumo de alimentos saludables en los establecimientos educacionales: principalmente el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y lácteos. Además, que tanto los colegios como las universidades potencien la oferta de menús más saludables para los estudiantes y docentes.

8 Potenciar la aceptabilidad del consumo de alimentos: hay una gran pérdida de alimentos al interior de los colegios y en el hogar. Será importante fomentar preparaciones variadas y atractivas de comidas en un ambiente propicio y de valoración de los alimentos. La tarea fundamental es incorporar hábitos de consumo de frutas, verduras, legumbres, entre otros.

9 Prohibir comida chatarra sin sello: actualmente existe la prohibición de venta de alimentos de alto riesgo para la salud (con sellos) al interior de los colegios. Sin embargo, esta limitación también debería extenderse a los productos que, por su elaboración e ingredientes, no tienen sellos "alto en", como las sopaipillas y embutidos. También se debería resguardar el radio de los establecimientos respecto a la venta de alimentos con sello, por ejemplo, a 100 metros de distancia.

10 Legislar sobre los menús infantiles: en muchos locales de comida rápida y delivery se ofrecen platos para niños que, por lo general, son de muy baja calidad nutricional.