

Pandemia silenciosa

La obesidad infantil no se revierte solo con campañas; se combate devolviéndole a la familia el tiempo y las herramientas para construir un entorno saludable.

Que mil millones de personas en el mundo padezcan obesidad ya no es una advertencia, sino la confirmación de una crisis sanitaria global. El estudio publicado en The Lancet no solo revela cifras, sino el fracaso de décadas de políticas públicas inconsistentes frente a un enemigo que crece silenciosamente. Para Chile, el espejo es implacable: lideramos las tasas de obesidad infantil en Latinoamérica, con un 30% de niños afectados. Detrás de estos números hay vidas marcadas por enfermedades que antes eran exclusivas de la adultez.

Frente a este escenario, emerge una verdad incómoda: no podemos seguir medicalizando un problema que es esencialmente cultural y familiar. Como bien señala la nutricionista Angélica Henríquez, de la Universidad de La Serena, los niños no nacen con hábitos, los

construyen mirando la mesa de sus mayores. Si crecen en un entorno donde lo ultraprocesado reina y las pantallas reemplazan la conversación, difícilmente desarrollarán una relación sana con la comida.

La solución no está en dietas restrictivas ni en demonizar alimentos, sino en rescatar lo más básico: volver a lo fresco, a lo de temporada. Implicar a los niños en la cocina no es un gesto anecdótico, es la semilla de una autonomía alimentaria que los acompañará toda la vida. Establecer horarios de comida no es rigidez, es enseñarles a escuchar a su cuerpo.

La obesidad infantil no se revierte solo con campañas; se combate devolviéndole a la familia el tiempo y las herramientas para construir un entorno saludable. Porque la salud de nuestros niños se forja en el plato compartido, mucho antes que en cualquier consulta médica.