

Editorial

Riesgos del sedentarismo y sobrepeso

El 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 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 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. En paralelo, la Cepal estima que en Chile se pierden un millón y medio de días al año debido a las enfermedades y trastornos que están asociados al exceso de peso y a la obesidad.

Junto con la alimentación excesiva en grasas y azúcares, hay un bajo consumo de frutas y verduras, lo que se suma a la poca actividad física de niños y adultos, por lo cual el sedentarismo tiene efectos

tos muy negativos en los problemas de salud de la población.

El Mapa Nutricional que elabora la Junaeb, ha alertado sobre los hábitos de alimentación de los niños. Primero básico es el nivel escolar que presenta mayores porcentajes de obesidad, con el 23,9%. En kínder, el 22,1% de los niños es obeso; en prekínder, el 21,3% y en primero medio, el 16%. Los niños tienen una mayor prevalencia de obesidad en todos los niveles, respecto de las niñas, y se determinó que en las regiones del sur el problema está más acentuado que en la zona norte. A juicio de las autoridades, las cifras son alarmantes, admitiendo la necesidad de un plan de intervención, si se considera que como país no hemos podido revertir los altos índices. Más del 50% de los alumnos de entre cinco y siete años tienen obesidad

o sobrepeso, lo que se ha transformado en un problema de salud en Chile, que se acentúa cada año como resultado, en parte, de hábitos de vida sedentarios, que incluyen poca actividad física y dietas alimenticias sobrecargadas en calorías.

El tema ha sido abordado desde hace años por el Ministerio de Salud, que ha aplicado políticas para que los alimentos sanos sean los que se vendan en las escuelas, en vez de aquellos

ricos en azúcares, sodio y otros elementos dañinos en exceso. Se puso en vigencia el rotulado de los alimentos en los que se advierte con hexágonos negros aquellos que son peligrosos para la salud, por ser ricos en grasas saturadas, azúcares, calorías y sodio. Se presentó un plan de 50 medidas, las cuales incluyen recreos participativos, ensaladas todos los días y el remplazo de la sal procesada por la sal de mar en las preparaciones distribuidas por la Junaeb.

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.

La gran oferta de alimentos ricos en sodio, azúcar y grasas, así como el avance de la comida chatarra han influido en los malos hábitos alimenticios de la población, pero especialmente en los niños.