LITORALPRESS

Fecha: 16-04-2026
Medio: El Sur
Supl. : El Sur
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: Alimentación de los jóvenes: exceso de comida chatarra y bebidas energéticas**

Pág. : 11
Cm2: 252,4

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: No Definida

Opinión

Alimentación de los jóvenes: exceso de comida chatarra y bebidas energéticas

¿Sabía usted que el consumo de bebidas energéticas en la población juvenil y adulta joven chilena aumentó nueve veces en apenas una década? Entre los años 2010 y 2020, la ingesta mensual por persona pasó de 0,4 a 3,6 litros. Estas cifras representan una cultura del rendimiento que está normalizando hábitos perjudiciales y desplazando la alimentación tradicional en una etapa crítica del desarrollo neurobiológico. Paralelamente, la investigación académica revela un dato preocupante: casi el 46% de la energía diaria consumida por estudiantes universitarios de primer año en el área de la salud proviene de alimentos ultraprocesados.

Las bebidas energéticas se presentan como solución para la fatiga y mejorar el rendimiento en rutinas exigentes, pero su realidad fisiológica es preocupante. Contienen dosis de cafeína que superan los límites seguros en adolescentes y altas cantidades de azúcar que pueden duplicar lo recomendado. Más que dar energía real, bloquean los receptores de adenosina, reduciendo temporalmente el cansancio y alterando el sueño. Su consumo frecuente se asocia con palpitaciones, presión alta, trastornos gastrointestinales y mayor riesgo de ansiedad, estrés crónico y depresión, generando un círculo vicioso de privación de sueño y dependencia a la cafeína.

De manera simultánea, la calidad de la dieta juvenil ha sufrido un deterioro radical. Informes recientes de organismos internacionales como la UNICEF y la OMS advierten que los alimentos ultraprocesados están desplazando aceleradamente a las dietas tradicionales y saludables en América Latina. Estos productos, son muy densos en energía y ricos en azúcares libres, grasas perjudiciales y sodio, pero carecen del valor nutricional necesario para el desarrollo fisiológico.

La evidencia científica demuestra que su amplia accesibilidad, bajo costo y extrema palatabilidad han impulsado las tasas de obesidad infantil y adolescente a niveles históricos a escala global. El daño no es solo metabólico, sino también funcional. En una investigación reciente, se destaca que una dieta rica en ultraprocesados se asocia con un menor rendimiento en las funciones ejecutivas, tales como la atención sostenida, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva.

La salud de nuestros jóvenes no debe ser el precio por pagar por las exigencias de la vida moderna. Es fundamental transitar hacia una alimentación equilibrada basada en alimentos naturales y mínimamente procesados. Reemplazar las bebidas estimulantes por agua y planificar las ingestas diarias permite que el metabolismo trabaje a favor del estudiante y no en su contra. Educar en la selección inteligente de alimentos es proteger no solo el bienestar físico actual, sino también la capacidad intelectual y profesional de las próximas generaciones.

Dyana Sepúlveda, Nutricionista Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y Calidad de Vida Universidad San Sebastián