

## ¿Por qué no baja la obesidad infantil en Chile? Expertos explican las causas

En Chile, la obesidad infantil sigue siendo un problema de salud que no logra retroceder. Años después del aumento registrado durante la pandemia, las cifras se mantienen en niveles altos. Datos del Mapa Nutricional 2025 de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb) confirman que la tendencia se mantiene.

Según el informe, la malnutrición por exceso -que incluye sobrepeso y obesidad- alcanzó el 51,7% en escolares, registro superior al 50,9% del año anterior.

“Posterior a la pandemia tui-

mos un peak cercano al 60%, y hoy se ha mantenido en torno al 50%. No hemos logrado disminuirlo, estamos estancados”, advirtió el académico de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Mauricio Orellana.

El nutricionista explicó que este escenario responde a múltiples factores que se han consolidado en los últimos años. Entre ellos, recalcó el aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados, especialmente en el contexto escolar.

“Las colaciones han cambiado mucho. Hoy muchos ni-

ños llevan dinero y compran productos en kioscos, donde predominan snacks, dulces y alimentos de bajo valor nutricional”, advirtió.

A esto se suma un estilo de vida cada vez más sedentario. Los niños pasan menos tiempo jugando al aire libre. “Hoy juegan menos, pasan más tiempo con dispositivos electrónicos y comparten menos en familia”, añadió el académico.

Frente a este escenario, especialistas coinciden en que promover la actividad física desde la infancia es clave para revertir la tendencia.

“En los niños es muy importante fomentar la actividad física, porque ayuda al desarrollo del sistema músculo-esquelético y del corazón, además de disminuir la ansiedad y el estrés”, explicó Daisy Ramírez, académica de la Escuela de Kinesiología de la UTalca.

La kinesióloga recalcó que las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud indican al menos 60 minutos diarios de actividad física en niños, los que pueden distribuirse durante el día a través del juego o actividades cotidianas.

Hábitos desde pequeños

Los especialistas de la UTalca enfatizaron que la clave para enfrentar la obesidad infantil está en generar hábitos saludables desde los primeros años de vida, involucrando tanto a las familias como al entorno escolar.

“Si tenemos buenos hábitos desde pequeños, vamos a tener adultos más sanos y con menos riesgo de enfermedades crónicas”, explicó Mauricio Orellana.

El nutricionista advirtió que estos cambios no dependen solo de los niños, sino también del entorno en el que se desarrollan, donde se forman gran parte de sus hábitos.