

Fecha: 12-01-2026
Medio: La Tercera
Supl.: La Tercera
Tipo: Noticia general
Título: El 46% de los niños chilenos de 10 a 14 años tiene exceso de peso

Pág.: 13
Cm2: 786,5
VPE: \$ 7.824.841

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: ☐ No Definida



► Autoridades y expertos tienen bajo la lupa a la población más joven, debido a los altos índices de obesidad y sobrepeso que registra.

El 46% de los niños chilenos de 10 a 14 años tiene exceso de peso

Ignacia Canales

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por un exceso de grasa corporal que aumenta significativamente el riesgo de padecer otras afecciones graves, como diabetes tipo 2 o patologías cardíacas. En Chile no se trata de un problema aislado: el país figura entre los que presentan mayores niveles de obesidad en la región.

De hecho, autoridades y expertos tienen bajo la lupa a la población más joven debido a los altos índices de obesidad y sobrepeso que registra.

El Ministerio de Salud, a través de la vigilancia del estado nutricional de la población, bajo el control del sistema público de salud de Chile y con la estrategia para detener la aceleración del sobrepeso y la obesidad en la niñez y en la adolescencia, ahora tiene un balance actualizado de la situación.

Por ejemplo, el 60% de los menores de 5 años tiene un estado nutricional normal, 22,57% tiene riesgo de obesidad o sobrepeso y 12,13% tiene obesidad. El resto tiene riesgo de desnutrición, o simplemente la tiene.

En el grupo de niños entre cinco años y menores de 10 años el panorama tampoco mejora. Solo el 51,81% tiene un estado óptimo, 20,59% tiene sobrepeso y 16,16% obesidad.

María Teresa Valenzuela, directora del Observatorio de Salud del Instituto de Políticas Públicas en Salud de la Universidad San Sebastián (IPSUSS), afirma que estos niveles son preocupantes: "La exposición temprana al exceso de peso durante la

Este rango etario es el de peores índices de los que se miden, pero en el resto el panorama tampoco mejora mucho. Los expertos aseguran que hay que tomar medidas a corto plazo, porque las consecuencias de tener aquella patología en la infancia o juventud son graves.

infancia y la adolescencia induce alteraciones metabólicas que, o bien no se superan, o cuesta mucho revertir a lo largo de la vida. Esto se perpetúa en el tiempo y, además, la obesidad es el principal factor de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles y de muertes prematuras en nuestro país y en el resto del mundo".

En los menores de 10 a 14 años es donde se encuentra el panorama más crítico: el 24,52% tiene riesgo de obesidad y un 21,16% ya tiene esta enfermedad.

Y en los adolescentes de entre 15 y 19 estos porcentajes llegan a 24,25% y 18,30%, respectivamente.

En resumen, en cada rango etario los niveles de sobrepeso y obesidad se mantienen elevados entre los niños, niñas y adolescentes (NNA): en los menores de 5 años afectan a cerca de un 35%, en el grupo entre 5 y menores de 10 años bordean el 37%, en el tramo de 10 a 14 años alcanzan su punto más crítico con alrededor de un 46%, y en los adolescentes de 15 a 19 años se mantienen sobre el 42%.

Causa y precauciones

Bárbara Castillo, nutricionista pediátrica de la Clínica Universidad de los Andes, afirma que la malnutrición por exceso, que es el sobrepeso y la obesidad en su

conjunto, es multifactorial.

Uno de ellos es el nivel socioeconómico. "A menor ingreso, mayor sobrepeso y obesidad. Se sabe que el quintil más bajo de la población presenta mayor prevalencia de estas condiciones. Ahí hay un factor importante, asociado también a la mala calidad de la alimentación. Vemos que los niños tienen baja adherencia al consumo de alimentos saludables, lo que puede estar explicado por la calidad de vida de los padres, que son quienes deben cocinar y proveer los alimentos. Muchas veces viven lejos del trabajo no deja tiempo para cocinar, y lo más fácil es acceder a alimentos no saludables para entregarlos a los hijos", explica la especialista.

Además, sostiene que "lo que se ha estado observando y estudiando en los últimos años son los llamados ambientes obesogénicos. Estos tienen varios componentes. Primero está el ambiente alimentario institucional. Es decir, dónde los niños asisten a los colegios, qué tipo de alimentos hay en su entorno y si estos son más o menos saludables. También está el ambiente alimentario doméstico, que es el entorno del hogar y qué alimentos compra la familia y a qué alimentos puede acceder el niño en su casa".

También agrega que el sedentarismo es

un problema. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Población Mayor de cinco Años, realizada por el Ministerio del Deporte en 2024, el índice de actividad física de los menores y adolescentes muestra que el 56,9% es inactivo, el 26,4% es activo y el 16,7% es parcialmente activo.

Ximena Raimann, nutrióloga infanto-juvenil de Clínica MEDS, advierte que "mientras más temprano empiece la obesidad, antes pueden aparecer estas complicaciones. Y mientras más severa sea, más complicaciones habrá a edades más tempranas".

En ese contexto, afirma que las consecuencias más visibles son la resistencia a la insulina, la intolerancia a la glucosa, la diabetes o alteraciones menstruales. También se pueden desarrollar complicaciones gastrointestinales u ortopédicas.

Y agrega que "también hay complicaciones psicológicas. En general, lo que más sufren los niños y niñas cuando son pequeños no es pensar si van a tener diabetes o colesterol alto, porque eso no lo entienden, sino las consecuencias psicológicas. Como la provocada por el bullying que reciben los niños con sobrepeso u obesidad, o por la insatisfacción corporal. Esto puede llevarlos a tomar decisiones más graves, como desarrollar un trastorno alimentario o un trastorno del ánimo".

En los adultos la obesidad también es un problema. El nuevo informe de la Organización para la Cooperación de Desarrollo Económico (OCDE) deja a Chile como el cuarto país más obeso de la entidad, con poco más de un 30% de su población afectada. ●