

Biobío entre las regiones más afectadas por el sedentarismo y la malnutrición



Octavio Pérez Sánchez
 prensa@latribuna.cl

La región se sitúa el sexto lugar del país, el escenario refleja transformaciones en las rutinas diarias. Expertas sostienen que el menor movimiento y la alimentación poco saludable han sido determinantes.

Con un sexto lugar a nivel país en malnutrición por exceso, el Biobío enfrenta un escenario que da cuenta de cambios sostenidos en los hábitos de la población. En el marco del Día Mundial de la Actividad Física, especialistas advierten que la menor incorporación del movimiento en la vida diaria, junto con el aumento del consumo de alimentos ultraprocesados, ha contribuido a profundizar esta tendencia, reflejada en indicadores que evidencian su impacto en la población escolar.

Según el último Mapa Nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), en la región, el 55,3% de los estudiantes presenta sobrepeso u obesidad, mientras que solo un 40% de la población infantojuvenil mantiene un peso normal. Estas cifras reflejan los estilos de vida que la Organización Mundial de

la Salud (OMS) busca revertir desde la instauración de esta fecha en 2002.

La nutricionista Angelina Javiera Contreras, comentó que esta cifra responde a múltiples factores que hoy forman parte del entorno. "Por un lado, existe un cambio importante en los hábitos alimentarios, donde ha aumentado el consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares, grasas y sodio, en vez de alimentos más naturales como frutas, verduras y preparaciones caseras."

A esto se suma el sedentarismo, que es cada vez más frecuente debido a rutinas laborales demandantes y al aumento del tiempo frente a pantallas. Esta combinación de mayor ingesta calórica y menor gasto energético favorece el aumento de peso.

Esto coincide con la licenciada en Terapia Ocupacional, Constanza Martínez, quien mencionó el motivo del sedentarismo en las rutinas de los jóve-

nes "esto refleja un desequilibrio en las rutinas y hábitos de niños, niñas y adolescentes, donde predominan actividades más sedentarias como el uso prolongado de pantallas, por sobre las instancias de movimiento, juego y participación activa". Sin embargo, no es algo individual, ya que "existen factores del entorno que influyen directamente, como la falta de espacios seguros para jugar, exigencias académicas y del contexto socioeconómico", detalla la Licenciada.

NUEVO ESTÁNDAR DE CARA AL 2027

Cabe recordar que, ante este escenario, el panorama legislativo chileno dio un paso importante para fomentar la actividad física. En noviembre de 2025 se promulgó la Ley 21.778, una normativa la cual busca invertir los índices de inactividad física que afectan con mayor fuerza a mujeres y zonas urbanas.

La ley establece que los establecimientos educacionales (desde educación prebásica hasta enseñanza media, tanto públicos como privados) deberán garantizar al menos 60 minutos diarios de actividad física, deporte o juegos activos. Sin embargo, la ley aún no está en rigor. Aunque ya es una realidad, su implementación será gradual y obligatoria a partir del año 2027, permitiendo que los colegios adapten su infraestructura.

¿QUÉ HACER PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA Y TENER MEJOR ESTILO DE VIDA?

La OMS recomienda ingresar el movimiento a las actividades cotidianas. Para niños y adolescentes realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada, mientras que a adultos (desde los 18 hasta los 65 años), una media de

75 a 150 minutos de actividad física, además de incluir actividad muscular para un mayor enriquecimiento físico. Las actividades se deben realizar de dos a cinco veces a la semana.

Desde el lado de la nutrición, Contreras sugiere "priorizar el consumo de alimentos naturales, como frutas, verduras, legumbres y proteínas de buena calidad, junto con reducir la ingesta de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas". También es fundamental "mantener horarios de alimentación regulares, una buena hidratación y educación alimentaria que permita a las personas tomar decisiones informadas," sentenció la nutricionista.

Mientras que Martínez recomienda realizar cambios progresivos, partiendo por metas pequeñas y alcanzables en lugar de cambios drásticos difíciles de mantener, esto porque "el foco está en que el movimiento no sea una obligación puntual, sino una parte integrada a la vida diaria, aportando al bienestar físico, mental y social" concluyó.



"Esto refleja un desequilibrio en las rutinas y hábitos de niños, niñas y adolescentes, donde predominan actividades más sedentarias como el uso prolongado de pantallas, por sobre las instancias de movimiento, juego y participación activa"

Constanza Martínez,
 terapeuta ocupacional.



EL EJERCICIO REGULAR en estudiantes es considerado una herramienta clave para mejorar la calidad de vida.



"Existe un cambio importante en los hábitos alimentarios, donde ha aumentado el consumo de alimentos ultra procesados, ricos en azúcares, grasas y sodio, en vez de alimentos más naturales como frutas, verduras y preparaciones caseras"

Javiera Contreras,
 nutricionista.