

E

Editorial

Sobre peso y obesidad

En la actualidad, casi la mitad de los estudiantes enfrenta un problema grave de salud, como es la malnutrición.

En la actualidad en Chile, casi la mitad de los estudiantes enfrenta un problema grave de salud, como es la malnutrición por exceso, que incluye sobre peso y obesidad. La última medición del Mapa Nutricional 2024 de la JUNAEB indica que alrededor del 50,9 % de los escolares presenta sobre peso u obesidad, una cifra alarmante que obliga a revisitar nuestras políticas educativas y de salud pública.

Ante este panorama, la Ley 21.778, que obligará a los establecimientos educacionales del país a incorporar 60 minutos diarios de actividad física adicional a Educación Física desde 2027, representa una política pública con visión de futuro.

Esta normativa no solo responde a cifras que dan cuenta de un problema epidemiológico creciente, sino que se alinea con recomendaciones internacionales de salud que sostienen que niños y adolescentes de entre 5 y 17 años deberían acumular al menos

sesenta minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa para mantener y mejorar su salud física y mental.

La Ley 21.778, que obligará a los establecimientos educacionales del país a incorporar 60 minutos diarios de actividad física adicional.

Las implicancias de este enfoque van más allá del simple movimiento. Al promover rutinas diarias de actividad física, se combate directamente el sedentarismo, que es un factor clave en el desarrollo de exceso de peso, cardiometabolismo adverso y problemas de bienestar emocional.

Si realmente queremos una generación más saludable, más activa y con mayores herramientas para enfrentar desafíos físicos y emocionales, esta ley es un paso en la dirección correcta. No se trata solo de deporte, sino de una transformación cultural en cómo concebimos la educación, la salud y la vida cotidiana de nuestros niños y niñas. Su éxito dependerá del compromiso de toda la comunidad educativa y de una implementación que priorice la inclusión, la creatividad y la participación de cada estudiante.