LITORALPRESS

Fecha: 12-07-2025
Medio: La Prensa Austral
Supl. : La Prensa Austral
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Estamos criando niños atrapados en sus propios cuerpos

Pág. : 9
Cm2: 258,7
VPE: $ 338.075

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

Estamos criando **niños** atrapados en sus propios cuerpos

Mauricio Díaz Alvarado,
profesor de Educación Física,
Universidad de Magallanes

El 3 de julio recibí una noticia alarmante: un estudio publicado en la Revista Médica de Chile proyecta que para 2050 más del 86% de los adultos chilenos tendrá exceso de peso. Es matemática pura basada en el Global Burden of Disease, no una exageración. Esta proyección representa un aumento del 142,9% desde 1990 y ubica a Chile como el país con mayor incremento de obesidad en Sudamérica, afectando especialmente a los hombres.

La obesidad está asociada a enfermedades no transmisibles como cáncer, cardiovasculares y diabetes tipo 2, principales causas de muerte en el país. Además, el 70% de la población sufre multimorbilidad. Chile vive una epidemia silenciosa: desde el año 2000, el sobrepeso y la obesidad se dispararon, reduciéndose drásticamente el porcentaje de niños con peso normal. Las políticas implementadas (etiquetado de alimentos, regulación de marketing y programas escolares) han sido insuficientes, como apagar un incendio forestal con un extintor casero, el sistema de salud pública lo estamos empujando a un punto de inflexión y de no retorno; los gastos serán millonarios.

Los niños con obesidad sufren bullying, baja autoestima y peores resultados académicos, perpetuando ciclos de exclusión social. Hoy Chile es un entorno obesogénico: las ciudades carecen de espacios seguros para el juego libre, mientras los niños pasan horas frente a pantallas y consumen ultraprocesados. En regiones como Magallanes, el panorama es peor, la inactividad física prolongada y bajo acceso a alimentos frescos crean un escenario apocalíptico.

Sin embargo, aún la esperanza la tenemos en frente. La competencia motriz infantil. No es sólo estimular habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, controlar objetos), de no que funciona, como un seguro de vida. Estudios demuestran que los niños con buena competencia motriz se mantienen más activos y desarrollan mejor atención, planificación, autoconcepto y bienestar cognitivo, emocional y social.

Investigaciones que he realizado en Magallanes con el test MOBAK 1-2 evidencian que los niños con riesgo de obesidad presentan menor competencia motriz, confirmando una relación causal. Países que han integrado esta visión en sus políticas públicas muestran resultados prometedores. La clave está en tratar la competencia motriz como una habilidad básica, igual que la lectoescritura o las matemáticas.

No se necesitan millones, las escuelas cuentan con profesionales, espacios y tiempos; sólo se requiere un cambio de enfoque, de la lógica recreativa a una formativa y progresiva. Imaginemos niños que crezcan con una identidad positiva de sus cuerpos y capacidades, donde la actividad física sea significativa y placentera. No buscamos crear atletas olímpicos, sino darles herramientas para una vida saludable. Hoy enfrentamos una decisión como país: seguir con parches ineficaces o apostar por soluciones integrales desde la infancia. La competencia motriz no es la panacea, pero sí una pieza fundamental, junto con la regulación alimentaria, entornos urbanos activos. La pregunta es si tendremos la voluntad política con una mirada a futuro, dejando las mezquindad electoral junto además de una mirada social para implementar lo que la ciencia demuestra.

Los datos son categóricos y estremecedores: escolares con mayor índice de masa corporal fracasan sistemáticamente en el control de su propio cuerpo, quedando atrapados en una espiral de sedentarismo y enfermedades que amenazarán su vida. Incorporar la CM como parte integral de las estrategias nacionales ya no es urgente: es desesperante. Es prevención pura, de bajo costo y alto impacto, con beneficios que trascienden la salud física.

Mientras diseñamos intervenciones para las futuras generaciones, surge una pregunta dolorosa: ¿qué hacemos con los adultos y mayores ya atrapados? Millones viven condenados al sedentarismo y enfermedades crónicas, saturando un sistema de salud al borde del colapso. Cada consulta médica, hospitalización y muerte prematura por obesidad es un recordatorio de nuestra inacción.

Lo que está en juego no es sólo el futuro de los niños, sino también la calidad de vida de la población adulta, el bienestar presente y la sostenibilidad de nuestro sistema de salud. Actuar ya no es una opción política: es un imperativo moral y de supervivencia nacional.