



Columna



Pamela Fehrmann Rosas
Directora Nutrición y Dietética, U. San Sebastián Valdivia

Prevención y cuidado ante obesidad infantil

El 4 de marzo se conmemoró el Día Mundial de la Obesidad, una fecha destinada a llamar la atención sobre una problemática silenciosa, pero profundamente relevante para la salud pública. Su propósito es promover la reflexión y visibilizar los desafíos que la obesidad representa tanto a nivel mundial como nacional, enfatizando la urgencia de fortalecer estrategias preventivas y de intervención temprana.

Según el reporte de Estado Nutricional de la población bajo control del sistema público de salud de Chile 2024 del DEIS, en menores de 5 años, la obesidad alcanza un 12,13%, mientras que un 22,57% se encuentra en condición de sobrepeso o en riesgo de obesidad. En nuestra región, estas cifras son aún más altas: la obesidad en este grupo llega a 14,83%, y el 24,64% de los niños presenta sobrepeso o riesgo de desarrollarla.

En el grupo etario de 5 a 10 años, los indicadores también son alarmantes. Nuestra región registra un 17,61% de obesidad y un 21,95% de sobrepeso o riesgo asociado. La situación no mejora significativamente entre los 10 y 14 años, donde se observa un 18,69% de obesidad y un 24% de sobrepeso, revelando una tendencia sostenida que se mantiene desde la primera infancia hasta la adolescencia. Frente a este panorama, es fundamental con-

cientizar a las familias sobre los riesgos asociados a estos diagnósticos.

La evidencia muestra que el exceso de peso en la niñez aumenta la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2, hipertensión arterial y resistencia a la insulina desde edades tempranas, problemas respiratorios y pubertad precoz. A nivel psicológico, también se observan consecuencias como baja autoestima, ansiedad y cuadros depresivos, que impactan el bienestar integral de niños y adolescentes.

La prevención juega un rol crucial. Resulta indispensable promover hábitos de alimentación saludables, considerando horarios regulares de ingesta, porciones adecuadas y la selección de alimentos nutritivos, evitando aquellos ultraprocesados, ricos en grasas, azúcar, calorías y sodio. Del mismo modo, la actividad física regular no solo contribuye al control del peso, sino que también mejora la salud mental, fomenta la autoestima y fortalece una relación más equilibrada con la comida.

Enfrentar la obesidad infantil requiere el compromiso conjunto de familias, comunidades, instituciones educativas y el sistema de salud. Cada acción preventiva aporta a construir un futuro más saludable para nuestros niños, niñas y adolescentes.