

## Niños con obesidad

● Los resultados del Mapa Nutricional 2025 de JUNAEB evidencian una crisis de salud pública: el 51,7% de niños y adolescentes tiene sobrepeso u obesidad. No es un tema estético o de peso corporal, sino una urgencia biológica.

La evidencia muestra que la obesidad infantil persistente acelera el envejecimiento vascular, genera cambios epigenéticos y acorta los telómeros desde etapas tempranas. De hecho, el MAPA nutricional muestra que, en 17 años, la obesidad pediátrica ha aumentado 10 puntos porcentuales. Urge promover una alimentación saludable, asegurar al menos 60 minutos diarios de actividad física –lo que eleva en 7 puntos la probabilidad de peso normal– limitar el uso de pantallas y alimentos ultraprocesados. De lo contrario, seguiremos “hipotecando” la salud de las futuras generaciones con un envejecimiento prematuro e irreversible.

*Dr. Paulo Valderrama Erazo, cardiólogo pediatra de la Rama de Medicina Deportiva de la Sociedad Chilena de Pediatría*