Obesidad infantil, ¿es suficiente potenciar buenos hábitos alimenticios?

En marzo se conmemora el Día Mundial de la Obesidad y las cifras en Chile muestran un panorama cada vez menos alentador, sobre todo en la población infantil. A este paso, en poco tiempo la obesidad tendrá una prevalencia mayor que el estado nutricional normal en los niños del país.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1975 a la fecha la obesidad se triplicó en todo el mundo, afectando a casi dos billones de personas mayores de 18 años. La situación general es particularmente compleja, pero aún más en el grupo de niños, niñas y adolescentes, estimando que casi el 40% de las personas entre 5 a 19 años presentarían sobrepeso u obesidad, lo que se traduce en un problema crítico para todos los sistemas sanitarios a nivel global.

Anuncio Patrocinado

Desafortunadamente, Chile no es la excepción. El año pasado, en la última entrega del Mapa Nutricional, informe elaborado por la Junta de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb), la obesidad infantil alcanza a uno de cada tres estudiantes evaluados. De estos, el 27% tiene sobrepeso y casi el 11% presenta una obesidad severa, superando a los 7.6% de la evaluación anterior. En este contexto, ¿es efectivamente posible prevenirla y revertir estos números?

“La familia -padres o tutores- es clave para ayudar a los niños y niñas a mantener un peso saludable, a través de los hábitos diarios que no sólo implican la alimentación”, señala Magdalena Galarce, médica de servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada. Por esto, es importante conocer algunas recomendaciones entregadas por los expertos.

La OMS pone énfasis en que se debe entregar a los niños un plan de alimentación balanceado y en porciones acordes a su edad y sus necesidades energéticas. “Por ejemplo, las comidas deben incluir frutas, verduras, granos, proteínas, además moderar la ingesta de carbohidratos y grasas. Asimismo, las porciones son claves, ya que no podemos servir la misma cantidad de comida a un niño que a un adulto”, indica la doctora.

Galarce también agrega que fomentar la actividad física y limitar el tiempo frente a una pantalla son elementos fundamentales para luchar contra el sedentarismo. “Sacar a pasear a la mascota, ayudar a hacer el aseo, participar de academias deportivas del colegio o en el club de fútbol del barrio serán de gran ayuda para

mantenerse activos. Idealmente, se debería escoger alguna actividad aeróbica ya que ayudan a reducir la grasa corporal, y fortalecer huesos y musculatura".

Por último, no podemos olvidar que los hábitos de sueño son fundamentales. "Un sueño inadecuado puede generar ansiedad y hacerles comer más, siendo menos activos físicamente. Para un niño, el dormir significa descansar y regenerar su organismo, lo que es clave para su desarrollo. Los padres o tutores deben generar y respetar los horarios de sueño, incluso durante los fines de semana o vacaciones", destaca.

Más allá de los hábitos

Pero la obesidad en general "va mucho más allá que sólo un problema de malos hábitos alimentarios o de rutinas. En primer lugar, debemos considerarla como lo que es, una enfermedad en sí, además de ser uno de los factores de riesgo más importantes para el desarrollo de otras condiciones y patologías crónicas como la resistencia a la insulina, la diabetes, afecciones cardiovasculares, alteraciones al aparato muscular y esquelético, entre otros", agrega la profesional.

En este sentido, en el Congreso duerme un proyecto de ley que la declara como enfermedad crónica lo que, además, establecería una Política Nacional de Alimentación Saludable y Prevención, con recursos para su prevención, tratamiento e investigación. "Debemos entender que es una enfermedad multifactorial, asociada a cambios en factores demográficos, socioeconómicos, carga genética y hábitos alimentarios, por lo que debemos enfrentarla de manera interdisciplinaria", destaca Galarce.

Las explicaciones por los altos números en la obesidad infantil no sólo pasan por una nutrición de mala calidad, junto con un descenso de la actividad física, debido a un estilo de vida más sedentario. También necesitamos considerar los factores familiares (donde se incluye no sólo la genética, sino que también la adquisición de malos hábitos), psicológicos (como el estrés o las pocas herramientas que un niño o adulto puede tener para lidiar con situaciones complejas o frustraciones), socioeconómicos (limitaciones en el acceso a alimentos más saludables o a la posibilidad de realizar actividad física), junto con ciertas enfermedades cuyos tratamientos pueden afectar el metabolismo, aumentando el riesgo de obesidad.

Así es como la evidencia actual muestra que los ámbitos de acción no sólo pueden ir por un trabajo familiar, en términos de la creación de hábitos saludables, sino que

también por políticas de apoyo que atraviesan la educación y la salud preventiva.

“No es una tarea fácil, porque implica generación de políticas y el apoyo de muchos actores en la sociedad, pero es preciso comenzar por algo. No podemos permitirnos que estas cifras sigan aumentando, no sólo por la salud de los niños y niñas, sino porque en unos años más tendremos adultos enfermos y con una expectativa de vida disminuida. Tenemos que entender que la obesidad es un problema de todos para comenzar a generar los cambios”, finaliza la facultativa.

y tú, ¿qué opinas?