

OBESIDAD Y SOBREPESO INFANTIL EN CHILE

CHILDHOOD OBESITY AND OVERWEIGHT IN CHILE

Zoe Camacho Valdés^{a*}

^aEstudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 17 de junio, 2024. Aceptado en versión corregida el 12 de julio, 2024.

RESUMEN

La obesidad infantil en Chile alcanza cifras alarmantes. Con más del 55% de la población infantil padeciendo de sobrepeso u obesidad, este fenómeno se atribuye a factores como el sedentarismo, las dietas poco balanceadas y la desigualdad socioeconómica, entre otros. Las consecuencias van, desde problemas físicos, como la Diabetes Tipo 2, hasta efectos psicosociales, como los cuadros ansiosos y depresivos. Aunque se han implementado medidas para abordar el problema, como la promoción de una alimentación equilibrada y la actividad física regular, sigue siendo un desafío significativo para el país.

Palabras clave: Salud, Obesidad, Infantes.

ABSTRACT

Childhood obesity in Chile has reached alarming figures. With more than 55% of the child population suffering from overweight or obesity, this phenomenon is attributed to factors such as sedentary lifestyles, unbalanced diets, and socioeconomic inequality, among others. The consequences range from physical problems, such as Type 2 Diabetes, to psychosocial effects, such as anxiety and depression. Although measures have been implemented to address the problem, such as the promotion of a balanced diet and regular physical activity, it remains a significant challenge for the country.

Key words: Health, Obesity, Infants.

INTRODUCCIÓN

Cuando pienso en la salud de los niños en Chile, no puedo evitar recordar la última vez que visité la casa de mis tíos. Me sorprendió escuchar la preocupación de mi tía sobre el peso de su hijo: “*Es difícil mantenerlo con una alimentación balanceada*”, me dijo mientras compartíamos un té. No fue hasta unas semanas más tarde que comprendí la magnitud del problema. Según la Encuesta Nacional de Salud (ENS), más del 74% de la población chilena padece de sobrepeso. Así mismo, el 58,3% de la población infantil sufre de malnutrición por exceso¹. Esto me llevo a reflexionar sobre las causas subyacentes: el sedentarismo, las dietas poco saludables y la gran desigualdad social.

DESARROLLO

En Chile, más del 85% de la población es sedentaria. Eso quiere decir que, en los últimos 30 días, los chilenos no han hecho ejercicio físico por 30 minutos o más, tres veces a la semana. ¿Se siente identificado? Al no hacer deporte, el organismo consume muy pocas calorías, lo que favorece la acumulación de grasa corporal, que puede terminar en obesidad. Además, el escaso consumo de frutas y verduras, que aportan vitaminas y minerales al cuerpo, se suma como factor de riesgo en la obesidad infantil. No consumir las cinco frutas o verduras recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), provoca una mayor predisposición en adultos y jóvenes a contraer enfermedades ya sea cardiovasculares, como puede ser obesidad o

algunos tipos de cáncer. Lamentablemente, solo el 50% de la población infantil chilena entre los 7 y 13 años sigue las recomendaciones².

Se sabe, además, que la desigualdad social es un factor muy importante en la predisposición a la obesidad. Chile muestra las tasas de crecimiento económico más altas de Latinoamérica, no obstante, el país presenta altos niveles de inequidad por ingresos. Como lo explica Thomas-Lange y cols., “Una gradiente social tan amplia deja espacio para resultados en salud igualmente diversos. El término “gradiente social en salud” refiere precisamente a que cuanto más baja es la posición socioeconómica de una persona o grupo de personas, peor es su salud”³. Esto se ve reflejado en los niños chilenos de menores recursos, que sufren más frecuentemente de malnutrición.

Lamentablemente, la obesidad infantil trae consigo muchas otras patologías, ya sean físicas, sociales o emocionales. De las más comunes, está la Resistencia a la Insulina o la Diabetes Tipo 2, el Colesterol alto y la Presión Arterial elevada, que causan estrechez en las arterias y ataques cardíacos, además de problemas respiratorios como el Asma⁴. En el ámbito social, los niños que padecen de sobrepeso son más propensos a sufrir de *Bullying* relacionado con su apariencia física, lo que afecta el bienestar psicosocial del niño. Este rechazo social puede provocar cuadros ansiosos y de estrés, además de otros problemas psicológicos como la baja autoestima y los cuadros depresivos⁵.

*Correspondencia: z.camachov@udd.cl
2024, Revista Confluencia

CONCLUSIÓN

Se piensa que evitar la obesidad infantil es casi imposible, pero en realidad puede resultar más fácil de lo que se cree. Existen medidas para prevenir y revertir los efectos de esta patología en niños. Entre ellas, fomentar la alimentación saludable y equilibrada, limitar el consumo de alimentos procesados, promover la actividad física regular, fomentar hábitos de sueño saludables y, sobre todo, educar a los niños sobre la importancia de llevar un estilo de vida activo y saludable. Todo esto juega un rol crucial en la prevención y tratamiento de estas enfermedades.

Si bien no es fácil modificar las conductas sedentarias o de mala alimentación en niños, hacerlo es imperativo para mejorar la calidad de vida de los chilenos. Nosotros, como futuros profesionales de la salud, tenemos el deber de promover la salud tanto en niños como en adultos. Por lo mismo, debemos educar a la población sobre las medidas de prevención de estas enfermedades y ofrecer un acompañamiento completo e integral a las familias con niños.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lira M. Informe Mapa Nutricional 2021 [Internet]. Santiago: Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. Ministerio de Educación; 2022 [citado el 30 de junio de 2024]. Disponible en: https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2023/03/INFORME-MAPA-NUTRICIONAL-2021_FINAL.pdf
2. Olivares S, Kain J, Lera L, Pizarro F, Vio F, Morón C. Nutritional status, food consumption and physical activity among Chilean school children: a descriptive study. *Eur J Clin Nutr* [Internet]. 2004 [citado el 30 de junio de 2024];58(9):1278-85. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15054403/>
3. Thomas-Lange J. Sobrepeso y obesidad en Chile: Consideraciones para su abordaje en un contexto de inequidad social. *Rev. Chil Nutr* [Internet]. 2023 [citado el 15 de abril de 2024]. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S07-17-75182023000400457
4. Mayo Clinic. Obesidad infantil [Internet]. USA: MayoClinic.org; 2022 [citado el 5 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827>
5. Sociedad Chilena de Pediatría. Obesidad puede generar mayor riesgo de *bullying* [Internet]. Santiago: Sochipe; 2010 [citado el 30 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.sochipe.cl/v3/post.php?id=2071>