

Acciones conjuntas para frenar un grave problema

La obesidad es un problema de salud global. Chile ha implementado diversas medidas a nivel público, con el apoyo de sectores privados, para prevenir y hacer frente a este problema.

Priscila Leiva

En los últimos años, la obesidad ha tenido un crecimiento explosivo prácticamente en todo el mundo.

“Es el resultado de la transición nutricional, que por el crecimiento económico de los países, explica el cambio de dietas tradicionales basadas en uno o dos alimentos, hacia la dieta occidental, que consiste en alimentos procesados con alto contenido de grasas, azúcar y sal”, dice el doctor Fernando Vio, director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).

Asimismo, se ha producido un incremento del sedentarismo por la disminución del trabajo manual, la mecanización de los procesos, el uso de vehículos y el alto número de horas que las personas pasan frente a una pantalla.

El doctor Alex Valenzuela, director científico y académico de la Sociedad Chilena de Obesidad (Sochob), comenta que “la prevalencia de la obesidad se ha incrementado prácticamente en todo el mundo, no respetando razas ni grupos etarios. En especial, esto ha sido más evidente en los países con una economía emergente”.

60%

de la población adulta chilena está excedida en el peso.

Pero además de ser un problema de salud por sí sola, existe un sinnúmero de enfermedades que se asocian estrechamente a la obesidad, “en especial, cuando ésta es de tipo abdominal, destacándose la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial y las alteraciones del colesterol (dislipidemia). Otras menos conocidas, pero no menos importantes, son los trastornos del sueño (síndrome de apnea obstructiva del sueño), circulatorios (várices), osteoarticulares (artrosis) y algunos cánceres”, sostiene el experto de la Sochob.



Se recomienda educar a los niños, desde las edades más tempranas, en hábitos de vida saludables.

Cambio profundo

Chile ha implementado diversas medidas a nivel público, con el apoyo de sectores privados, para prevenir y tratar la obesidad, tanto infantil como adulta. Por ejemplo, con campañas educativas como "5 al día", que promueve aumentar el consumo de verduras o frutas cinco veces en un día (una fruta al desayuno; una ensalada y una fruta al almuerzo y otra ensalada y fruta en la comida) se está avanzando en la educación para que la población tenga una alimentación saludable.

"Desafortunadamente, en Chile la gente sabe lo que hay que comer, pero sigue consumiendo todo lo contrario: papas fritas, frituras, completos, pizzas, hamburguesas, helados y bebidas gaseosas. Es por ello que se está trabajando fuertemente en jardines infantiles y escuelas básicas, educando a los niños en alimentación saludable y actividad física, apoyado por empresas privadas a través del programa NutriRSE de Acción RSE y del programa EGO Chile del Ministerio de Salud, que está trabajando con escuelas en todo el país", señala el doctor Fernando Vio.

Fortalezas y debilidades

A juicio del doctor Alex Valenzuela, la principal fortaleza que tenemos como país para enfrentar el problema de la obesidad "es la participación conjunta del gobierno con sectores privados y diversas entidades científicas, que trabajan juntos, en la creación de programas y normativas fáciles de comprender y de seguir por la gente. Ello está haciendo posible la tarea de disminuir el avance de esta epidemia".

Sin embargo, la principal barrera que dificulta los avances preventivos es la que ocurre en todos los países que han elevado ostensiblemente su nivel eco-



Doctor Alex Valenzuela, director científico y académico de la Sochob.



Doctor Fernando Vio, director del INTA.

Una alimentación equilibrada es clave para prevenir los problemas de obesidad y sobrepeso.



Prevalencia en Chile

La definición de obesidad en niños es un tema en debate, existiendo diferentes criterios para su diagnóstico, por lo que muchas veces los resultados de los estudios no son comparables. A pesar de lo anterior, a juicio del doctor Alex Valenzuela, "Chile cuenta con un excelente registro anual del estado nutricional de la población pediátrica, en especial a nivel de primer año escolar (seis años de edad), donde destaca el incremento de la obesidad en los últimos años, estando uno de cada cinco niños obesos a esta edad".

Con respecto, a la prevalencia de la obesidad en la población adulta. "las últimas cifras que se manejan son las dadas a conocer el 2004 por la Encuesta Nacional de Salud de Chile (realizada en más de 3.000 personas mayores de 17 años), que establece que existe 22% de obesos y 38% con sobrepeso, es decir, 60% de la población adulta chilena está excedida en el peso", agrega el experto.

nómico, lo "que se ve reflejado en una mayor cantidad de factores ambientales que promueven y favorecen la obesidad. Esto se conoce como ambiente obesogénico, es decir, la disponibilidad de alimentos hipercalóricos muy económicos, con un alto contenido de grasas y carbohidratos, en combinación con un incremento del desarrollo tecnológico que predispone al sedentarismo", dice el experto de la Sochob.

Otros condicionantes también inciden en esta tendencia. "Existe la dificultad de cambiar hábitos en un con-

texto en que todavía nos interesa más el placer de comer que anticiparnos a los problemas de salud", plantea el doctor Fernando Vio. Esto produce una alimentación no saludable, como la que tienen hoy los chilenos.

Y agrega: "Este contexto del placer o la gratificación inmediata está, además, apoyada en la publicidad. De ahí que sea tan importante trabajar con los niños desde las edades más tempranas, para que se eduquen en hábitos de vida saludables que deben practicar durante toda su vida".